พุทธวจนะใน

ธรรมบท

แปลโดย
เสฐียรพงษ์ วรรณปก

THE BUDDHA'S WORDS IN

THE DHAMMAPADA

A TRANSLATION BY
SATHIENPONG WANNAPOK

ใจเป็นผู้นำทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นใหญ่
ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าคนเรามีใจชั่วเสียแล้ว
การพูด การกระทำก็พลอยชั่วไปด้วย
เพราะการพูดชั่วทำชั่วนั้นทุกข์ย่อมตามสนองเขา
เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค

Mind foreruns all mental conditions,
Mind is chief, mind-made are they;
If one speaks or acts with a wicked mind,
Then suffering will follows him
Even as the wheel, the hoof of the ox.



ใจเป็นผู้นำทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นใหญ่
ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าคนเรามีใจบริสุทธิ์
การพูด การกระทำก็พลอยบริสุทธิ์ไปด้วย
เพราะการพูดและกระทำอันบริสุทธิ์นั้น
ความสุขย่อมตามสนองเขา เหมือนเงาติดตามตน

Mind foreruns all mental conditions,
Mind is chief, mind-made are they;
If one speaks or acts with a pure mind,
Then happiness follows him
Even as the shadow that never leaves.



ใครมัวคิดอาฆาตว่า
"มันด่าเรา มันทำร้ายเรา
มันเอาชนะเรา มันขโมยของเรา"
เวรของเขาไม่มีทางระงับ

'He abused me, he beat me,
He defeated me, he robbed me',

In those who harbour such thoughts
Hatred never ceases.

ใครไม่คิดอาฆาตว่า
"มันด่าเรา มันทำร้ายเรา
มันเอาชนะเรา มันขโมยของเรา"
เวรของเขาย่อมระงับ

'He abused me, he beat me,
He defeated me, he robbed me'
In those who harbour not such thoughts
Hatred finds its end.

แต่ไหนแต่ไรมา ในโลกนี้
เวรไม่มีระงับด้วยการจองเวร
มีแต่ระงับด้วยการไม่จองเวร
นี้เป็นกฎเกณฑ์ตายตัว

At any time in this world,
Hatred never ceases by hatred,
But through non-hatred it ceases.
This is an eternal law.

คนทั่วไปมักนึกไม่ถึงว่า ตนกำลังพินาศ
เพราะวิวาททุ่มเถียงกัน
ส่วนผู้รู้ความจริงเช่นนั้น
ย่อมไม่ทะเลาะกันอีกต่อไป

The common people know not
That in this quarrel they will perish,

But those who realize this truth
Have their quarrels calmed thereby.

มารย่อมสามารถทำลายบุคคล
ผู้ตกเป็นทาสของความสวยงาม
ไม่ควบคุมการแสดงออก
ไม่รู้จักประมาณในโภชนาหาร
เกียจคร้านและอ่อนแอ
เหมือนลมแรงพัดโค่นต้นไม้ที่ไม่แข็งแรง

As the wind overthrows a weak tree,
So does Mara overpower him
Who lives attached to sense pleasures,
Who lives with his sense uncontrolled,
Who knows not moderation in his food,
And who is indolent and inactive.

มารย่อมไม่สามารถทำลายบุคคล
ผู้ไม่ตกเป็นทาสของความสวยงาม
รู้จักควบคุมการแสดงออก
รู้จักประมาณในโภชนาหาร
มีศรัทธา และมีความขยันหมั่นเพียร
เหมือนลมไม่สามารถพัดโค่นภูเขา

As the wind does not overthrow a rocky mount,
So Mara indeed does not overpower him
Who lives unattached to sense pleasures,
Who lives with his senses well-controlled,
Who knows moderation in his food,
And who is full of faith and high vitality.

คนที่กิเลสครอบงำใจ
ไร้การบังคับตนเองและไร้สัตย์
ถึงจะครองผ้ากาสาวพัสตร์
ก็หาคู่ควรไม่

Whosoever, not freed from defilements,
Without self-control and truthfulness,
Should put on the yellow robe -
He is not worthy of it.

ผู้หมดกิเลสแล้ว มั่นคงในศีล
รู้จักบังคับตนเอง และมีสัตย์
ควรครองผ้ากาสาวพัสตร์แท้จริง

But he who has discarded defilements,
Firmly established in moral precepts,
Possessed of self-control and truth,
Is indeed worthy of the yellow robe.

ผู้ใดเห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ว่าเป็นสาระ
เห็นสิ่งที่เป็นสาระ ว่าไร้สาระ
ผู้นั้นมีความคิดผิดเสียแล้ว
ย่อมไม่ประสบสิ่งที่เป็นสาระ

In the unessential they imagine the essential,
In the essential they see the unessential;
They who feed on wrong thoughts as such
Never achieve the essential.

ผู้ที่เข้าใจสิ่งที่เป็นสาระ ว่าเป็นสาระ
และสิ่งที่ไร้สาระว่าไร้สาระ
มีความคิดเห็นชอบ
ย่อมประสบสิ่งที่เป็นสาระ

Knowing the essential as the essential,
And the unessential as the unessential,
They who feed on right thoughts as such
Achieve the essential.

เรือนที่มุงไม่เรียบร้อย
ฝนย่อมไหลย้อยเข้าได้
ใจที่ไม่อบรมฝึกหัด
ราคะกำหนัดย่อมครอบงำ

Even as rain gets into an ill-thatched house,
Even so lust penetrates an undeveloped mind.



เรือนที่มุงเรียบร้อย
ฝนย่อมไหลย้อยเข้าไม่ได้
ใจที่อบรมเป็นอย่างดี
ราคะไม่มีวันเข้าครอบงำ

Even as rain gets not into an well-thatched house,
Even so lust penetrates not an well-developed mind.

คนทำชั่วย่อมเศร้าโศกในโลกนี้
คนทำชั่วย่อมเศร้าโศกในโลกหน้า
คนทำชั่วย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง
คนทำชั่วย่อมเศร้าโศกเดือดร้อนยิ่งนัก
เมื่อมองเห็นแต่กรรมชั่วของตน

Here he grieves, hereafter he grieves,
In both worlds the evil-doer grieves;
He mourns, he is afflicted,
Beholding his own impure deeds.

คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกนี้
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกหน้า
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกทั้งสอง
คนทำดีย่อมร่าเริง เบิกบานใจยิ่งนัก
เมื่อมองเห็นแต่กรรมบริสุทธิ์ของตน

Here he rejoices, hereafter he rejoices,
In both worlds the well-doer rejoices;
He rejoices, exceedingly rejoices,
Seeing his own pure deeds.

คนทำชั่วย่อมเดือดร้อนในโลกนี้
คนทำชั่วย่อมเดือดร้อนในโลกหน้า
คนทำชั่วย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง
เมื่อคิดได้ว่า ตนทำแต่กรรมชั่ว
ตายไปเกิดในทุคติ ยิ่งเดือดร้อนหนักขึ้น

Here he laments, hereafter he laments,
In both worlds the evil-doer laments;
Thinking; 'Evil have I done', thus he laments.
Furthermore he laments,
When gone to a state of woe.



คนทำดีย่อมสุขใจในโลกนี้
คนทำดีย่อมสุขใจในโลกหน้า
คนทำดีย่อมสุขใจในโลกทั้งสอง
เมื่อคิดว่าตนได้ทำแต่บุญกุศล ย่อมสุขใจ
ตายไปเกิดในสุคติ ยิ่งสุขใจยิ่งขึ้น

Here he is happy, hereafter he is happy,
In both worlds the well-doer is happy;
Thinking; 'Good have I done', thus he is happy.
Furthermore he is happy,
When gone to the state of bliss.

คนที่ท่องจำตำราได้มาก
แต่มัวประมาทเสีย ไม่ทำตามคำสอน
ย่อมไม่ได้รับผลที่พึงได้จากการบวช
เหมือนเด็กเลี้ยงโค นับโคให้คนอื่นเขา

Though much he recites the Sacred Texts,
But acts not accordingly, the heedless man
Is like the cowherd who counts others' kine;
He has no share in religious life.

ถึงจะท่องจำตำราได้น้อย
แต่ประพฤติชอบธรรม
ละราคะ โทสะ และโมหะได้
รู้แจ้งเห็นจริง มีจิตหลุดพ้น
ไม่ยึดมั่น ถือมั่น ทั้งปัจจุบันและอนาคต
เขาย่อมได้รับผลที่พึงได้จากการบวช

Though little he recites the Sacred Texts,
But puts the precepts into practice,
Forsaking lust, hatred and delusion,
With right knowledge, with mind well freed,
Cling to nothing here or hereafter,
He has a share in religious life.



ความไม่ประมาท เป็นทางอมตะ
ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย
ผู้ไม่ประมาท ไม่มีวันตาย
ผู้ประมาท ถึงมีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนตายแล้ว

Heedfulness is the way to the Deathless;
Heedlessness is the way to death.

The heedful do not die;
The heedless are like unto the dead.

บัณฑิตรู้ข้อแตกต่าง

ระหว่างความประมาทกับความไม่ประมาท

จึงยินดีในความไม่ประมาท

อันเป็นแนวทางของพระอริยะ

Realizing this distinction,
The wise rejoice in heedfulness,
Which is the way of the Noble.

ท่านผู้ฉลาดเหล่านั้น หมั่นเจริญกรรมฐาน
มีความเพียรมั่นอยู่เป็นนิจศีล
บรรลุพระนิพพานอันเป็นสภาวะที่สูงส่ง
อิสระจากกิเลสเครื่องผูกมัด

These wise, constantly meditative,
Ever earnestly persevering,
Attain the bond-free, supreme Nibbana.

ยศย่อมเจริญแก่ผู้ขยัน
มีสติ มีการงานสะอาด
ทำงานด้วยความรอบคอบระมัดระวัง
เป็นอยู่โดยชอบธรรม ไม่ประมาท

Of him who is energetic, mindful,
Pure in deed, considerate, self-restrained,
Who lives the Dharma and who is heedful,
Reputation steadily increase.

ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท
ด้วยความสำรวมระวัง และด้วยการข่มใจตนเอง
ผู้มีปัญญาควรสร้างเกาะ (ที่พึ่ง) แก่ตน
ที่ห้วงน้ำ (กิเลส) ไม่สามารถท่วมได้

By diligence, vigilance,
Restraint and self-mastery,
Let the wise make for himself an island
That no flood can overwhelm.



คนพาล ทรามปัญญา
มักมัวประมาทเสีย
ส่วนคนฉลาด ย่อมรักษาความไม่ประมาท
เหมือนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ

The ignorant, foolish folk
Indulge in heedlessness,
But the wise preserve heedfulness
As their greatest treasure.

พวกเธออย่ามัวประมาท
อย่ามัวเอาแต่สนุกยินดีในกามคุณอยู่เลย
ผู้ไม่ประมาท เพ่งพินิจตามเป็นจริงเท่านั้น
จึงจะบรรลุถึงความสุขอันไพบูลย์ได้

Devote not yourselves to negligence;
Have no intimacy with sensuous delights.
The vigilant, meditative person
Attain sublime bliss.

เมื่อใดบัณฑิตกำจัดความประมาทด้วยความไม่ประมาท
เมื่อนั้นเขานับว่าได้ขึ้นสู่ "ปราสาทคือปัญญา"
ไร้ความเศร้าโศก สามารถมองเห็นประชาชน ผู้โง่เขลา
ผู้ยังต้องเศร้าโศกอยู่ เหมือนคนยืนบนยอดเขา
มองลงมาเห็นฝูงชนที่ยืนอยู่บนพื้นดินฉะนั้น

When banishing carelessness by carefulness,
The sorrowless, wise one ascends the terrace of wisdom,
And surveys the ignorant, sorrowing folk
As one standing on a mountain the grounding.

ผู้มีปัญญา มักไม่ประมาท เมื่อคนส่วนมากพากันประมาท
และตื่น เมื่อคนส่วนมากพากันหลับอยู่
เขาจึงละทิ้งคนเหล่านั้นไปไกล
เหมือนม้าฝีเท้าเร็ว วิ่งเลยม้าแกลบฉะนั้น

Heedful among the deedless,
Wide awake among those asleep,

The wise man advances
As a swift horse leaving a weak nag behind.



ท้าวมฆวานได้เป็นใหญ่กว่าทวยเทพ
เพราะผลของความไม่ประมาท
บัณฑิตจึงสรรเสริญความไม่ประมาท
และติเตียนความประมาททุกเมื่อ

By vigilance it was that
Indra attained th lordship of the gods.
Earnestness is ever praised,
Carelessness is ever despised.

ภิกษุผู้ยินดีในความไม่ประมาท
เห็นภัยในความประมาท
ย่อมเผากิเลสเครื่องผูกมัดได้
เหมือนไฟเผาเชื้อทุกชนิด

The bhikkhu who delights in earnestness
And discerns dangers in negligence,
Advances, consuming all fetters,
Like fire burning fuel, both small and great.

ภิกษุผู้ไม่ประมาท
เห็นภัยในความประมาท
ไม่มีทางเสื่อม
ย่อมอยู่ใกล้นิพพานเป็นแน่แท้

The bhikkhu who delights in earnestness
And discerns dangers in negligence,
Is not liable to fall away;
He is certainly in the presence of Nibbana.

จิตดิ้นรน กลับกลอก ป้องกันยาก ห้ามยาก
คนมีปัญญาสามารถทำให้ตรงได้
เหมือนช่างศรดัดลูกศร

The flickering, fickle mind,
Difficult to guard, diffucult to control,
The wise man straightens,
As a fletcher, an arrow.

มัตสยาถูกเขาจับโยนไปบนบก ย่อมดิ้นรน
เพื่อจะกลับไปยังแหล่งน้ำที่เคยอาศัย
จิตใจเราก็เช่นกัน ดิ้นรนไปหากามคุณ
เพราะฉะนั้น จึงควรละเว้นกามคุณเสีย

Like a fish drawn from its watery abode
And thrown upon land,
Even so does the mind flutter.
Hence should the realm of passions be shunned.

จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงเร็ว
ใฝ่ในอารมณ์ตามที่ใคร่
ฝึกจิตเช่นนั้นได้เป็นการดี
เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

Good is it to control the mind
Which is hard to check and swift
And flits wherever it desires.
A subdued mind is conducive to happiness.

จิตเห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก
มักใฝ่ในอารมณ์ตามที่ใคร่
ผู้มีปัญญาจึงควรควบคุมจิตไว้ให้ดี
เพราะจิตที่ควบคุมได้แล้ว นำสุขมาให้

Hard to perceive and extremely subtle is this mind,
It roams wherever it desires.

Let the wise man guard it;
A guarded mind is conducive to happiness.

จิตท่องเที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว
ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายนี้
ใครควบคุมจิตนี้ได้
ย่อมพ้นจากบ่วงมาร

Faring afar, solitary, incorporeal
Lying in the body, is the mind.

Those who subdue it are freed
From the bond of Mara.

ปัญญาย่อมไม่บริบูรณ์
แก่ผู้มีจิตไม่มั่นคง
ไม่รู้พระสัทธรรม
มีความเลื่อมใสไม่จริงจัง

He whose mind is inconstant,
He who knows not the true doctrine,
He whose confidence wavers -
The wisdom of such a one is never fulfilled.

ผู้มีสติตื่นตัวอยู่เนืองนิตย์
มีจิตเป็นอิสระจากราคะและโทสะ
ละบุญและบาปได้
ย่อมไม่กลัวอะไร

He who is vigilant,
He whose mind is not overcome by lust and hatred,
He who has discarded both good and evil -
For such a one there is no fear.



เมื่อรู้ว่าร่างกายนี้แตกดับง่ายเหมือนหม้อน้ำ
พึงป้องกันจิตให้มั่นเหมือนป้องกันเมืองหลวง
แล้วพึงรบกับพญามารด้วยอาวุธคือปัญญา
เมื่อรบชนะแล้วพึงรักษาชัยชนะนั้นไว้
ระวังอย่าให้ตกอยู่ในอำนาจมารอีก

Realizing that this body is fragile as a pot,
Establishing one's mind as firm as a fortified city,
Let one attack Mara with the weapon of wisdom.
After victory let one guard one's conquest
And afford no rest to Mara.



อีกไม่นาน ร่างกายนี้
จักปราศจากวิญญาณ
ถูกทอดทิ้ง ทับถมแผ่นดิน
เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้

Soon, alas! will this body lie
Upon the ground, unheeded,
Devoid of consciousness,
Even as useless log.

จิตที่ฝึกฝนผิดทาง
ย่อมทำความเสียหายให้
ยิ่งกว่าศัตรูทำต่อศัตรู
หรือคนจองเวรทำต่อคนจองเวร

Whatever harm a foe may do to a foe,
Or a hater to a hater,
An ill-directed mind
Can harm one even more.

มารดาก็ทำให้ไม่ได้ บิดาก็ทำให้ไม่ได้
ญาติพี่น้องก็ทำให้ไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกฝนไว้ชอบ
ย่อมทำสิ่งนั้นได้ และทำได้อย่างประเสริฐด้วย

What neither mother, nor father,
Nor any other relative can do,

A well-directed mind does
And thereby elevates one.

ใครจักครองแผ่นดินนี้
พร้อมทั้งยมโลก และเทวโลก
ใครจักเลือกเฟ้นพระธรรมบท
ที่ทรงแสดงไว้ดีแล้ว
เหมือนนายมาลาการผู้ฉลาด
เลือกเก็บดอกไม้

Who will conquer this earth (life)
With Yama's realm and with celestial world?
Who will investigate the well-taught Dharma-Verses
As a skillful garland-maker plucks flowers?

พระเสขะจักครองแผ่นดินนี้
พร้อมทั้งยมโลก และเทวโลก
พระเสขะจักเลือกเฟ้นพระธรรมบท
ที่ทรงแสดงไว้ดีแล้ว
เหมือนนายมาลาการผู้ฉลาด
เลือกเก็บดอกไม้

A learner (sekha) will conquer this earth
With Yama's realm and with celestial world.

He will investigate the well-taught Dharma-Verses
As a skillful garland-maker plucks flowers.



เมื่อรู้ว่าร่างกายนี้แตกสลายง่าย และว่างเปล่า
เช่นเดียวกับฟองน้ำ และพยับแดด
ก็ควรทำลายบุษปศรของกามเทพ
ไปให้พ้นทัศนวิสัยของมัจจุราชเสีย

Perceiving this body to be similar unto foam
And comprehending its mirage-nature,
One should destroy the flower-tipped arrows of Love
And pass beyond the sight of the King of Death.



มฤตยูฉุดคร่าคนผู้มัวเก็บดอกไม้ (กามคุณ)
มีใจเกี่ยวข้องอยู่ในกามคุณไป
เหมือนห้วงน้ำใหญ่หลากมา
พัดพาเอาชาวบ้านผู้หลับไหลไป

He who gathers flowers of sensual pleasures,
Whose mind is distracted -
Death carries him off
As the great flood a sleeping village.



ผู้ที่มัวเก็บดอกไม้ (กามคุณ) เพลินอยู่
มีจิตใจข้องอยู่แต่ในกามคุณไม่รู้จักอิ่ม
มักตกอยู่ในอำนาจมฤตยู

He who gathers flowers of sensual pleasures,
Whose mind is distracted
And who is insatiate in desires -
Him death brings under its sway.

มุนีพึงจาริกไปในเขตคาม ไม่ทำลายศรัทธาและโภคะของชาวบ้าน
ดุจภมรดูดรสหวานของบุปผชาติแล้วจากไป
ไม่ให้สีและกลิ่นชอกช้ำ

As a bee takes honey from the flowers,
Leaving its colour and fragrance unharmed,
So should the sage wander in the village.

ไม่ควรแส่หาความผิดผู้อื่น
หรือธุระที่เขาทำแล้วหรือยังไม่ทำ
ควรตรวจดูเฉพาะสิ่งที่ตนทำหรือยังไม่ทำเท่านั้น

Pay not attention to the faults of others,
Things done or left undone by others.

Consider only what by oneself
is done or left undone.

วาจาสุภาษิต
ของผู้ทำไม่ได้ตามพูด
ย่อมไม่มีประโยชน์อะไร
ดุจดอกไม้สีสวย แต่ไร้กลิ่น

As a flower that is lovely
And colorful, but scentless,

Even so fruitless is the well-spoken word
Of one who follows it not.



วาจาสุภาษิต
ของผู้ทำได้ตามพูด
ย่อมอำนวยผลดี
ดุจดอกไม้สีสวยและมีกลิ่นหอม

As a flower that is lovely
Colourful and fragrant,
Even so fruitful is the well-spoken word
Of one who practises it.



เมื่อเกิดมาแล้วจะต้องตาย ก็ควรสร้างบุญกุศลไว้ให้มาก
เหมือนนายมาลาการร้อยพวงมาลัย เป็นจำนวนมาก
จากกองดอกไม้ฉะนั้น

As from a heap of flowers
Many kinds of garlands can be made,

So many good deeds should be done
By one born a mortal.



กลิ่นบุปผชาติ ก็หอมทวนลมไม่ได้
กลิ่นจันทน์ กฤษณา หรือดอกมะลิ
ก็หอมทวนลมไม่ได้
แต่กลิ่นสัตบุรุษ หอมทวนลมได้
สัตบุรุษ ย่อมหอมฟุ้งขจรไปทั่วทุกทิศ

The perfume of flower blows not against the wind,
Nor does the fragrance of sandal-wood, tagara and jasmine,
But the fragrance of the virtuous blows against the wind.
The virtuous man pervades all directions.



กลิ่นศีล หอมยิ่งกว่า

ของหอมเหล่านี้ คือ

จันทน์ กฤษณา

ดอกอุบล และ กะลำพัก

Sandal-wood, tagara,
lotus and wild jasmine -

Of all these kinds of fragrance,
The fragrance of virtue is by far the best.



กฤษณา หรือจันทน์ มีกลิ่นหอมน้อยนัก
แต่กลิ่นหอมของท่านผู้ทรงศีลประเสริฐนัก
หอมฟุ้งกระทั่งถึงทวยเทพยดา

Little is the fragrance of tagara
and that of sandal-wood,

But the fragrance of virtue is excellent
And blows even among the devas.



มารย่อมค้นไม่พบวิถีทาง

ของผู้ทรงศีลผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท

ผู้หลุดพ้นจากอาสวกิเลส เพราะรู้ชอบ

Of those who posses these virtues,
Who live without negligence,

Who are freed by perfect knowledge -
Mara finds not their way.



ดอกบัว มีกลิ่นหอม รื่นรมย์ใจ
เกิดบนสิ่งปฏิกูล
ที่เขาทิ้งไว้ใกล้ทางใหญ่ ฉันใด

Just as on a heap of rubbish
Thrown upon the highway
Grows the lotus sweetly fragrant
And delighting the heart,



ท่ามกลางหมู่ปุถุชน ผู้โง่เขลา
ผู้เป็นเสมือนสิ่งปฏิกูล
พระสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ย่อมรุ่งเรืองด้วยปัญญา ฉันนั้น

Even so among those blinded mortals
Who are like rubbish,

The disciple of the Fully Enlightened One
Shines with exceeding glory by his wisdom.



ราตรีนาน สำหรับคนนอนไม่หลับ

ระยะทางโยชน์หนึ่งไกล สำหรับผู้ล้าแล้ว

สังสารวัฏยาวนาน สำหรับคนพาล

Long is the night to the wakeful,
Long is the yojana to the weary,
Long is Samsara to the foolish
Who know not the true doctrine



หากแสวงหาไม่พบเพื่อนที่ดีกว่าตนหรือเสมอกับตน

ก็ควรเที่ยวไปคนเดียว เพราะมิตรภาพ ไม่มีในหมู่คนพาล

If, as he fares, he finds no companion
Who is better or equal,

Let him firmly pursue his solitary career;
There is no fellowship with the fool.



คนโง่มัวคิดวุ่นวายว่า
เรามีบุตร เรามีทรัพย์
เมื่อตัวเขาเองก็ไม่ใช่ของเขา
บุตรและทรัพย์จะเป็นของเขาได้อย่างไร

'I have sons, I have wealth';
So thinks the fool and is troubled.
He himself is not his own.
How then are sons, how wealth?



คนโง่ รู้ตัวว่าโง่
ยังมีทางเป็นบัณฑิตได้บ้าง
แต่โง่แล้ว อวดฉลาด
นั่นแหละเรียกว่าคนโง่แท้

A fool aware of this stupidity
Is in so far wise,

But the fool thinking himself wise
Is called a fool indeed.



ถึงจะอยู่ใกล้บัณฑิต
เป็นเวลานานชั่วชีวิต
คนโง่ก็หารู้พระธรรมไม่
เหมือนจวักไม่รู้รสแกง

Though through all his life
A fool associates with a wise man,

He yet understands not the Dharma,
As the spoon the flavour of soup.



ปัญญาชน คบบัณฑิต
แม้เพียงครู่เดียว
ก็พลันรู้แจ้งพระธรรม
เหมือนลิ้นรู้รสแกง

Though, for a moment only,
An intelligent man associates with a wise man,
Quickly he understands the Dharma,
As the tongue the flavour of soup.



เหล่าคนพาล ปัญญาทราม
ทำตัวเองให้เป็นศัตรูของตัวเอง
เที่ยวก่อแต่บาปกรรมที่มีผลเผ็ดร้อน

Fools of little wit
Behave to themselves as enemies,
Doing evil deeds
The fruits whereof are bitter.



กรรมใดทำแล้วทำให้เดือดร้อนภายหลัง
อีกทั้งทำให้ร้องไห้น้ำตานอง
รับสนองผลของการกระทำ
กรรมนั้นไม่ดี

That deed is not well done,
After doing which one feels remorse
And the fruit whereof is received
With tears and lamentations.



กรรมใดทำแล้ว ไม่เดือดร้อนภายหลัง
ทั้งผู้กระทำก็เบิกบานสำราญใจ
ได้เสวยผลของการกระทำ
กรรมนั้นดี

Well done is that deed
Which, done, brings no regret;
The fruit whereof is received
With delight and satisfaction.



ตลอดระยะเวลาที่บาปยังไม่ให้ผล
คนพาลสำคัญบาปหวานปานน้ำผึ้ง
เมื่อใดบาปให้ผล
เมื่อนั้นเขาย่อมได้รับทุกข์

An evil deed seems sweet to the fool
So long as it does not bear fruit;
But when it ripens,
The fool comes to grief.



คนพาล ถึงจะบำเพ็ญตบะ
โดยเอาปลายหญ้าคาจิ้มอาหารกิน ทุกเดือน
การปฏิบัติของเขาไม่เท่าหนึ่งในสิบหกส่วน
ของการปฏิบัติของท่านผู้บรรลุธรรม

Month after month the fool may eat his food
With the tip of kusa grass;
Nonetheless he is not worth the sixteenth part
Of those who have well understood the Truth.



กรรมชั่วที่ทำแล้ว ยังไม่ให้ผลทันทีทันใด
เหมือนนมที่รีดใหม่ ๆ ไม่กลายเป็นนมเปรี้ยวในทันที
แต่มันจะค่อย ๆ เผาผลาญผู้กระทำในภายหลัง
เหมือนไฟไหม้แกลบฉะนั้น

An evil deed committed
Does not immediately bare fruit,
Just as milk curdles not at once;
Smouldering like fire covered



คนพาลได้ความรู้มา
เพื่อการทำลายถ่ายเดียว
ความรู้นั้น ทำลายคุณความดีเขาสิ้น
ทำให้มันสมองของเขาตกต่ำไป

The fool gains knowledge
Only for his ruin;
It destroys his good actions
And cleaves his head.



ภิกษุพาล ปรารถนาชื่อเสียงเกียรติยศที่ไม่เหมาะ
อยากเป็นใหญ่กว่าพระภิกษุทั้งหมด
อยากเป็นเจ้าอาวาส
อยากได้รับบูชาสักการะจากชาวบ้านทั้งหลาย

A foolish monk desires undue reputation,
Precedence among monks,

Authority in the monasteries,
Honour among other families.



"ขอให้คฤหัสถ์ และ บรรพชิต
จงสำคัญว่า เราเท่านั้นทำกิจนี้
ขอให้เขาเหล่านั้นอยู่ในบังคับบัญชาของเรา
ไม่ว่ากิจการใหญ่หรือเล็ก"
ภิกษุพาล มักจะคิดใฝ่ฝันเช่นนี้
ความทะเยอทะยาน และความหยิ่งก็พลอยเพิ่มขึ้น

'Let both layman and monks think,
By me only was this done;

In every work, great or small,
Let them refer to me.'

Such is the ambition of the fool;
His desire and pride increase.



ทางหนึ่งแสวงหาลาภ
ทางหนึ่งไปนิพพาน
รู้อย่างนี้แล้ว ภิกษุพุทธสาวก
ไม่ควรไยดีลาภสักการะ
ควรอยู่อย่างสงบ

One is the way to worldly gain;
To Nibbana another leads.

Clearly realizing this,
The bhikkhu, disciple of the Buddha,

Should not delight in worldly favour,
But devote himself to solitude.



ถ้าพบนักปราชญ์ ที่คอยว่ากล่าวตักเตือนชี้ข้อบกพร่อง
เสมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้ ควรคบหาบัณฑิตเช่นนั้น
เพราะเมื่อคบหาคนเช่นนั้น จะมีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อม

Should one see a wise man,
Who, like a revealer of treasures,
Points out faults and reproves,
Let one associate with such a one,
Well is it, not ill, to associate with such a one.



จงยอมตนให้บัณฑิตตักเตือนพร่ำสอน
และกีดกันจากความชั่ว
คนที่คอยสั่งสอนเช่นนี้
คนดีรัก แต่คนชั่วเกลียด

Let him admonish, exhort,
And shield from wrong.

Truly, pleasing is he to the good,
Displeasing is he to the bad.



ไม่พึงคบมิตรชั่ว

ไม่พึงคบคนเลวทราม

พึงคบกัลยาณมิตร

พึงคบคนที่ดีเยี่ยม

Associate not with evil friends;
Associate not with mean men;

Associate with good friends;
Associate with noble men.



ผู้ดื่มรสพระธรรม มีใจสงบ
ย่อมอยู่เป็นสุข
บัณฑิตย่อมยินดีในธรรม
ที่พระอริยเจ้าแสดงไว้เสมอ

He who imbibes the Dharma
Lives happily with the mind at rest.

The wise man ever delights
In the Dharma revealed by the Noble.



ชาวนาไขน้ำเข้านา
ช่างศรดัดลูกศร
ช่างไม้ถากไม้
บัณฑิตฝึกตนเอง

Irrigators lead water;
Fletchers fashion shafts;
Carpenters bend wood;
The wise tame themselves.



ขุนเขาไม่สะเทือนเพราะแรงลมฉันใด
บัณฑิตก็ไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือสรรเสริญฉันนั้น

Even as a solid rock
Is not shaken by the wind.

So do the wise remain unmoved
By praise or blame.



ห้วงน้ำลึก ใสสะอาดสงบฉันใด

บัณฑิตฟังธรรมแล้วย่อมมีจิตใจสงบฉันนั้น

Just as a lake, deep, clear, and still
Even so, on hearing the Dharma,

The wise become exceedingly peaceful.



สัตบุรุษ ยอมเสียสละได้ทุกสิ่งทุกอย่าง

ไม่มัวพร่ำเพ้อ แต่เรื่องกามคุณ

ไม่ว่าได้รับสุขหรือทุกข์

บัณฑิตไม่แสดงอาการยินดียินร้าย (เกินกว่าเหตุ)

The good renounce everything
And do not speak hankering after desires.

Touched by sorrow or happiness,
The wise become neither elated nor depressed.



ไม่ควรทำชั่วเพราะเห็นแก่ตัว หรือคนอื่น
ไม่ควรปรารถนาบุตร ทรัพย์ รัฐ หรือความสำเร็จ
แก่ตนโดยทางที่ไม่ชอบธรรม
ควรมีศีล มีปัญญา มั่นอยู่ในธรรม

Neither for one's own nor another's sake
Should one commit any wrong,

Nor, by unjust means, should one desire
Sons, wealth, state or one's own success.

He should be virtuous, wise and righteous.



ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย
น้อยคนนักจักข้ามฝั่งไปได้
ส่วนคนนอกนี้
ก็ได้แต่วิ่งเลียบเลาะริมฝั่ง

Few are there among men
Who go to the further shore,

The rest of this mankind
Only run up and down the hither bank.



ผู้ประพฤติตามคำสั่งสอนที่ตรัสดีแล้ว
ย่อมข้ามอาณาจักรพญามาร
ที่ข้ามได้แสนยาก
ไปถึงอีกฝั่งหนึ่ง (คือพระนิพพาน)

Those who conform to the Dharma
That has been well expounded -
Those are they who will reach the Beyond,
Crossing the realm of death, so hard to cross.



บัณฑิตพึงละธรรมดำ (บาป)
สร้างสมธรรมขาว (บุญ)
เมื่อละบ้านเรือนมาถือเพศบรรพชิตแล้ว
ก็ควรยินดีในความสงัดวิเวก
ซึ่งยากที่คนธรรมดาจะยินดีได้

Coming from home to the homeless,
The wise man should abadon dark state
And cultivate the bright.
He should seek great delight in solitude,
So hard to enjoy.



บัณฑิตพึงละกามคุณ
สลัดอาลัยหมดสิ้น
ทำตนให้บริสุทธิ์
ปราศจากเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต

Given up sensual pleasures,
With no attachment,
The wise man should cleanse himself
Of the impurities of the mind.



ท่านที่อบรมจิตใจเป็นอย่างดี
ในคุณธรรมที่จะนำไปสู่การตรัสรู้
ไม่ยึดมั่น ยินดีในความปล่อยวาง
ท่านเหล่านั้น เป็นพระอรหันต์ สงบ สว่าง
เข้าถึงพระนิพพานแล้วในโลกนี้

Whose minds are well perfected
In the Factors of Enlightenment,
Who without clinging, delight in detachment -
They, the corruption-free, radient ones,
Have attained Nibbana in the Here-and-Now.



ผู้เดินถึงจุดหมายเปลายทางแล้ว
วิมุติหลุดพ้นโดยประการทั้งปวง
หมดโศก หมดเครื่องพัวพันแล้ว
ความร้อนใจก็หมดไป

For him who has completed his journey,
For him who is wholly free from all,
For him who has destroyed all bonds,
The fever of passion exists not.



ผู้มีสติย่อมขยันขันแข็ง
ไม่ยึดติดแหล่งที่อาศัย
ละทิ้งไปตามลำดับ
เหมือนกับพญาหงส์ทิ้งสระน้ำ

The mindful ones exert themselves,
To no abode are they attached;
Like swans that quit their pools,



ท่านที่หมดการสะสม (ปัจจัยหรือกรรมดีกรรมชั่ว)
พิจารณาโภชนะก่อนบริโภค เข้าถึงความหลุดพ้น
อันว่างจากกิเลสและไร้นิมิตหมายคือกิเลส
บุคคลเช่นนี้ ยากที่สามัญชนจะตามทัน
เหมือนนกบินบนท้องฟ้า ตามทันยาก

Those for whom there is no accumulation,
Who reflect well over their food,
Who have perceived void and unconditioned freedom -
Their path is hard to trace,
Like that of birds in the air.



ผู้ที่หมดกิเลส ไม่เห็นแก่กิน เข้าถึงความหลุดพ้น
อันว่างจากกิเลสและไร้นิมิตหมายคือกิเลส
บุคคลเช่นนี้มิได้ทิ้งร่องรอยอะไรไว้เลย
เหมือนนกบินบนท้องฟ้า หารอยอันใดมิได้

He whose corruptions are destroyed,
He who is not attached to food,
He who has perceived void and unconditioned freedom -
His track cannot be traced.
Like that of birds in the air.



ท่านผู้ใดควบคุมอินทรีย์คือ
ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ได้
เหมือนม้าที่สารถีควบคุมได้อย่างดี
ท่านผู้นี้หมดความไว้ตัว หมดกิเลส มั่นคง
ย่อมเป็นที่โปรดปรานแม้กระทั่งของเทวดาทั้งหลาย

He whose senses are subdued,
Like steeds well-trained by a charioteer;
He who is free from pride and corruption -
Such a steadfast one even the gods hold dear.



พระอรหันต์เปรียบได้กับแผ่นดิน ไม่เคยโกรธขึ้งใคร
มีจิตคงที่ เหมือนหลักเมือง
มีจรรยาสะอาด เหมือนสระน้ำที่ใสไร้เปลือกตม
ผู้มีคุณสมบัติเห็นปานนี้ ย่อมไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก

Like the earth the Worthy One resents not;
Like the chief post is he of a firm mind;
Like an unsullied pool is he of pure conduct;
To such a one life's wanderings are no more.



พระอรหันต์ผู้เป็นอิสระเพราะรู้แจ้ง

ผู้สงบระงับ และมีจิตมั่นคง

ใจของท่าน ย่อมสงบ

วาจาก็สงบ

การกระทำทางกายก็สงบ

Calm is his mind;
Calm is his speech;

Calm is his bodily action;
Who, rightly knowing, is wholly freed,

Perfectly peaceful and equipoised.



ผู้ไม่เชื่อใครง่ายจนกว่าจะพิสูจน์ด้วยตนเอง ๑
ผู้รู้แจ้งพระนิพพาน ๑
ผู้หมดการเวียนว่ายตายเกิด ๑
ผู้หมดโอกาสที่จะทำดีหรือทำชั่ว ๑
ผู้หมดกิเลสที่ทำให้หวัง ๑
ห้าประเภทนี้แล เรียกว่า "ยอดคน"

He who is not credulous,
He who has realized Nibbana,
He who has severed all ties,
He who has put an end to opportunity,
He who has removed all desires
He, indeed, is the greatest of men.

ไม่ว่าจะเป็นบ้าน หรือป่า
ไม่ว่าที่ลุ่ม หรือที่ดอน
พระอรหันต์ทั้งหลายอยู่ในที่ใด
ที่นั้น เป็นที่น่ารื่นรมย์

Whether in village or in forest,
Whether in vale or on hill,
Wherever the Worthy Ones dwell -
Delightful, indeed, is that spot.



ป่าที่คนทั่วไปไม่ชื่นชม
เป็นรมณียสถาน
สำหรับท่านผู้หมดราคะ
เพราะพระท่านมิได้ใฝ่กามคุณ

Delightful are the forests
Where worldings find no joy,
There the passionless rejoice
For they seek no sensual pleasures.



คำพูดที่เหลวไหนไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ
ก็สู้คำพูดที่มีประโยชน์คำเดียวไม่ได้
เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ

Better than a thousand useless words
Is one beneficial single word,
Hearing which one is pacified.



บทกวีตั้งพันโศลก
แต่ไร้ประโยชน์
ไม่เท่าบทกวีบรรทัดเดียว
ที่ทำให้ผู้ฟังได้รับความสงบ

Better than a thousand verses,
Comprising useless words,
Is one beneficial single line,
Hearing which one is pacified.



บทกวีบรรยายธรรมบทเดียว
ที่ทำให้ผู้ฟังได้รับความสงบ
ประเสริฐกว่าบทกวีที่ท่องจำได้ตั้งร้อยโศลก
แต่ไม่มีประโยชน์แม้แต่บทเดียว

Should one recite a hundred verses,
Comprising useless words,

Better is one single word of the Dharma,
Hearing which one is pacified.



ถึงจะรบชนะข้าศึกเป็นพัน ๆ ราย

ก็ไม่นับเป็นยอดขุนพล

แต่ผู้ที่เอาชนะจิตใจตน

จึงเรียก "ยอดขุนพล" แท้จริง

Though one should conquer in battle
A thousand times a thousand men,

Yet should one conquer just oneself
One is indeed the greatest victor.



เอาชนะตนได้นั้นแล ประเสริฐ
ผู้ที่ฝึกตนได้ ระวังระไวตลอดเวลา
ถึงเทวดา คนธรรพ์ และพระพรหม
ก็เอาชนะไม่ได้

Better indeed is it to conquer oneself,
Neither a god nor a Gandharva
Neither Mara nor Brahma
Could turn into defeat the victory of one
Who is self-mastered and self-controlled.



เอาชนะตนได้นั้นแล ประเสริฐ
ผู้ที่ฝึกตนได้ ระวังระไวตลอดเวลา
ถึงเทวดา คนธรรพ์ และพระพรหม
ก็เอาชนะไม่ได้

Better indeed is it to conquer oneself,
Neither a god nor a Gandharva
Neither Mara nor Brahma
Could turn into defeat the victory of one
Who is self-mastered and self-controlled.



การบูชาท่านผู้ฝึกตน แม้เพียงหนึ่งครั้ง
บังเกิดผลมหาศาล
ยิ่งกว่าสละทรัพย์บูชายัญเดือนละพัน
เป็นเวลาติดต่อกันถึงร้อยปี

Though, month after month with a thousand,
One should sacrifice for a hundred years,

Yet, if, only for a moment,
One should honour the self-restrained,

That honour, indeed, is better
Than a century of sacrifice.



การบูชาท่านผู้ฝึกตนแม้เพียงครู่เดียว
บังเกิดผลมหาศาล
ยิ่งกว่าการบูชาไฟในป่า
เป็นเวลาตั้งร้อยปี

Though one, for a century,
Should tend the fire in the forest,

Yet, if, only for a moment,
He should honour the self-restrained,

That honour, indeed, is better
Than a century of sacrifice.



ไม่ว่ายัญชนิดไหน ที่ผู้ใคร่บุญพึงบูชาตลอดปี
การบูชายัญนั้นมีค่าไม่เท่าหนึ่งในสี่ของการยกมือไหว้
ท่านผู้ปฏิบัติตรงตามอริยมรรคแม้เพียงครั้งเดียว
การไหว้บุคคลเช่นนั้นประเสริฐกว่าเป็นไหน ๆ

Whatever oblations and sacrifices
One might offer for a year,
Seeking merit thereby,
All that is not worth a single quarter
Of homage towards the upright
Which is far more excellent.



ผู้กราบไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตัวต่อผู้ใหญ่เป็นนิจศีล
ย่อมเจริญด้วยคุณธรรมสี่ประการคือ
อายุ ชื่อเสียง สุข และกำลัง

He who ever reverences and respects elders
Four qualities for him increase:
Long life, fame, happiness and strength.



ผู้มีศีล มีสมาธิ
มีชีวิตอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี
ของคนทุศีล ไร้สมาธิ

Though one should live a hundred years,
Without conduct and concentration,
Yet, better is a single day's life
Of one who is moral and meditative.



ผู้มีปัญญา มีสมาธิ
มีชีวิตอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี
ของผู้ทรามปัญญา ไร้สมาธิ

Though one should live a hundred years,
Without wisdom and concentration,

Yet, better is a single day's life
Of one who is wise and meditative.



ผู้มีความเพียรมั่นคง
มีชีวิตอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี
ของผู้เกียจคร้าน ไร้ความเพียร

Though one should live a hundred years,
Sluggish and inactive
Yet, better is a single day's life
Of one who is intensely exerts himself



ผู้พิจารณาเห็นความเกิด-ดับแห่งสังขาร
มีชีวิตอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี
ของผู้ไม่พิจารณาเห็น

Better is a single day's life of one
Who discerns the rise and fall of things
Than a hundred years' life of one
Who is not comprehending



ผู้พบทางอมตะ
มีชีวิตอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี
ของผู้ไม่พบ

Better is a single day's life of one
Who see the Deathless
Than a hundred years' life of one
Who see not that state.



ผู้เห็นพระธรรมอันประเสริฐ
มีชีวิตอยู่วันเดียว
ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปี
ของผู้ไม่เห็น

Better is a single day's life of one
Who understands the truth sublime
Than a hundred years' life of one
Who knows not that truth, so high.



พึงรีบเร่งกระทำความดี
และป้องกันจิตจากความชั่ว
เพราะเมื่อกระทำความดีช้าไป
ใจจะกลับยินดีในความชั่ว

Make haste in doing good,
And check your mind from evil.

Whoso is slow in making merit-
His mind delights in evil.



ถ้าหากคนเราจะพึงทำชั่วไซร้
ก็ไม่ควรทำบ่อยนัก
และไม่ควรพอใจในการทำชั่วนั้น
เพราะการสะสมบาป นำทุกข์มาให้

Should a man commit evil,
Let him not do it again and again,
Nor turn his heart to delight therein;
Painful is the heaping-up of evil.



ถ้าหากคนเราจะทำความดีไซร้

ก็ควรทำบ่อย ๆ

ควรพอใจในการทำความดีนั้น

เพราะการสะสมความดีนำสุขมาให้

Should a man perform merit,
Let him do it again and again,

And turn his mind to delight therein;
Blissful is the pilling-up of merit.



เมื่อบาปยังไม่ส่งผล

คนชั่วก็เห็นว่าเป็นของดี

ต่อเมื่อมันเผล็ดผลเมื่อใด

เมื่อนั้นแหละเขาจึงรู้พิษสงของบาป

For the evil-doer all is well,
While the evil ripens not;

But when his evil yields its fruit,
He sees the evil results.



เมื่อความดียังไม่ส่งผล
คนดีก็มองเห็นความดีเป็นความชั่ว
ต่อเมื่อใดความดีเผล็ดผล
เมื่อนั้นแหละเขาจึงจะเห็นผลของความดี

For the good man, perhaps, all is ill,
While as yet his good is not ripe;
But when it bears its fruit,
He sees the good results.



อย่าดูถูกความชั่วเล็กน้อยว่าจะไม่เผล็ดผล
น้ำตกจากเวหาทีละหยาด ๆ ยังเต็มตุ่มได้
คนพาลทำความชั่วทีละเล็กละน้อย
ก็ย่อมเต็มด้วยความชั่วได้เช่นกัน

Despise not evil,
Saying 'it will not come to me'

Drop by drop, is the water pot filled,
Likewise the fool, gathering little by little,

Fills himself with evil.



อย่าดูถูกบุญว่าเล็กน้อยจักไม่สนองผล
น้ำตกจากเวหาทีละหยาด ๆ ยังเต็มตุ่มได้
นักปราชญ์สะสมบุญทีละเล็กละน้อย
ย่อมเต็มด้วยบุญได้เช่นกัน

Despise not merit,
Saying 'it will not come to me'

Drop by drop, is the water pot filled,
Likewise the man, gathering little by little,

Fills himself with merit.



พ่อค้ามีทรัพย์มาก มีพวกน้อย

ละเว้นทางที่มีภัย

คนรักชีวิตละเว้นยาพิษ ฉันใด

บุคคลพึงละบาป ฉันนั้น

As a rich merchant, with small escort,
Avoids a dangerous path,

As one who loves life avoids poison,
Even so should one shun evil.



เมื่อมือไม่มีแผล
บุคคลย่อมจับต้องยาพิษได้
ยาพิษนั้นไม่สามารถทำอันตรายได้
บาปก็ไม่มีแก่ผู้ไม่ทำบาป

If no wound there be in the hand,
One may handle poison;
Poison does not affect one who has no wound;
There is no ill for him who does no wrong.



บาปก็ย่อมตามสนองผู้โง่เขลา
ซึ่งทำร้ายบุคคลที่ไม่ทำร้ายตอบ
ผู้หมดจด ปราศจากกิเลส
ดุจธุลีที่ซัดทวนลม (วกกลับมาหาผู้ซัด)

Whosoever offends a harmless person,
One pure and guiltless,

Upon that very fool the evil recoils
Even as fine dust thrown against the wind.



สัตว์บางพวกกลับมาเกิดอีก
พวกที่ทำบาป ไปนรก
พวกที่ทำดี ไปสวรรค์
พวกที่หมดอาสวกิเลส ปรินิพพาน

Some are born in the womb again;
The evil-doers are born in hell;
The good go to heaven;
The Undefiled Ones attain Nibbana.



ไม่ว่าบนท้องฟ้า
ไม่ว่าท่ามกลางสมุทร
ไม่ว่าในหุบเขา
ไม่มีแม้แต่แห่งเดียว
ที่ผู้ทำกรรมชั่วอาศัยอยู่
จะหนีพ้นกรรมไปได้

Neither in the sky nor in mid-ocean,
Nor in the clefts of the rocks,
Nowhere in the world is a place to be found
Where abiding one may escape from
(the consequences of) an evil deed.



ไม่ว่าบนท้องฟ้า
ไม่ว่าท่ามกลางสมุทร
ไม่ว่าในหุบเขา
ไม่มีแม้สักแห่งเดียว
ที่คนเราอาศัยอยู่แล้ว
จะหนีพ้นความตายได้

Neither in the sky nor in mid-ocean,
Nor in the clefts of the rocks,
Nowhere in the world is found that place
Where abiding one will not be overcome by death.



สัตว์ทั้งหมดกลัวโทษทัณฑ์
สัตว์ทั้งหมดกลัวความตาย
เปรียบตนเองกับผู้อื่นอย่างนี้แล้ว
ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรสั่งให้คนอื่นฆ่า

All tremble at punishment;
All fear death;

Comparing others with oneself,
One should neither kill nor cause to kill.



สัตว์ทั้งหมดกลัวโทษทัณฑ์
สัตว์ทั้งหมดกลัวความตาย
เปรียบตนเองกับผู้อื่นอย่างนี้แล้ว
ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรสั่งให้คนอื่นฆ่า

All tremble at punishment;
All fear death;

Comparing others with oneself,
One should neither kill nor cause to kill.



สัตว์ทั้งหลายล้วนต้องการความสุข
ผู้ที่ต้องการความสุขแก่ตน
แต่เบียดเบียนสัตว์อื่น
ตายไปแล้วย่อมไม่ได้รับความสุข

Whoso, himself seeking happiness,
Harms pleasure-loving beings -
He gets no happiness



สัตว์ทั้งหลายล้วนต้องการความสุข
ผู้ที่ต้องการความสุขแก่ตน
ไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น
ตายไปแล้วย่อมได้รับความสุข

Whoso, himself seeking happiness,
Harms not pleasure-loving beings -
He gets happiness
In the world to come.



อย่ากล่าวคำหยาบแก่ใคร ๆ
เมื่อถูกท่านด่าว่า เขาจะโต้ตอบท่าน
การพูดจาก้าวร้าวกันเป็นเหตุก่อทุกข์
อาจลุกลามถึงขั้นลงมือประทุษร้ายกัน

Speak not harshly to anyone.
Those thus addressed will retort.

Painful, indeed, is vindictive speech.
Blows in exchange may bruise you.



ถ้าเธอทำตนให้เงียบเสียงได้
เหมือนฆ้องแตก
ก็นับว่าเธอเข้าถึงนิพพานแล้ว
เธอก็จะไม่ต้องทะเลาะเบาะแว้งกับใครอีก

If you silence yourself
As a broken gong,

You have already attained Nibbana.
No contention will be found in you.



ความแก่และความตาย
ไล่ต้อนอายุสัตว์ทั้งหลายไป
เหมือนเด็กเลี้ยงโค ถือท่อนไม้
คอยไล่ต้อนฝูงโคไปสู่ที่หากิน

As with a staff the cowherd drives
His cattle out to pasture-ground,

So do old age and death compel
The life of beings (all around).



คนพาล เวลาทำชั่ว
หาสำนึกถึงผลของมันไม่
คนทรามปัญญามักเดือดร้อน
เพราะกรรมชั่วของตัว
เหมือนถูกไฟไหม้

When a fool does wicked deeds,
He does not know their future fruit.
The witless one is tormented by his own deeds
As if being burnt by fire.



ผู้ทำร้ายลงทัณฑ์แก่บุคคล
ผู้ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายใคร
ย่อมได้รับผลสนองสิบอย่าง
อย่างใดอย่างหนึ่งทันตาเห็น
ได้รับเวทนาอย่างรุนแรง
ได้รับความเสื่อมเสีย
ถูกทำร้ายร่างกาย
เจ็บป่วยอย่างหนัก
กลายเป็นคนวิกลจริต
ต้องราชภัย
ถูกกล่าวหาอย่างรุนแรง
ไร้ญาติพี่น้อง
ทรัพย์สมบัติก็พินาศฉิบหาย
หรือไม่บ้านเรือนของเขาย่อมถูกไฟไหม้
ตายไป เขาผู้ทรามปัญญาก็ตกนรก

He who inflicts punishment on those
Who are harmless and who offend no one
Speedily comes to one of these ten states:
To grievous bodily pain,
To disaster,
To bodily injury,
To serious illness,
To loss of mind,
Will he come.
To oppression by the king,
To grave accusation,
To loss of relatives,
To destruction of wealth,
(will he come).
Or his house will be burnt up with fire,
And that unwise one will pass to hell
In the world to come.

ไม่ใช่ประพฤติตนเป็นชีเปลือย ไม่ใช่มุ่นชฎา
ไม่ใช่เอาโคลนทาร่างกาย ไม่ใช่การอดอาหาร
ไม่ใช่นอนบนดิน ไม่ใช่คลุกฝุ่นธุลี ไม่ใช่นั่งกระโหย่ง
ที่ทำให้คนผู้ยังไม่ข้ามพ้นความสงสัย บริสุทธิ์

Not nakedness, nor matted hair,
Nor dirt, nor fasting,
Nor lying on the ground,
Nor besmearing oneself with ashes,
Nor squatting on the heels,
Can purify a mortal



ถึงจะแต่งกายแบบใด ๆ ก็ตาม
ถ้าใจสงบระงับ ควบคุมตัวได้
มั่นคง บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนคนอื่น
เรียกว่า พราหมณ์ สมณะ หรือ ภิกษุ

In whatever he be decked,
If yet he cultivates tranquility of mind,

Is calm, controlled, certain and chaste,
And has ceased to injure all other beings,

He is indeed, a brahmana, a samama, a bhikkhu.



ผู้หักห้ามใจไม่ทำชั่วเพราะละอายบาป
หาได้น้อยนักในโลกนี้
คนเช่นนี้ย่อมปลุกตัวเองจากหลับอยู่เหมอ
เหมือนม้าดี ระวังตัวเองให้พ้นแส้

Rarely is found in this world anyone
Who is restrained by shame and wide-awake,
As a thoroughbred horse avoids the whip.



ธรรมดาม้าดี เมื่อถูกลงแส้ครั้งหนึ่ง ย่อมสำนึก

(ความผิดครั้งแรก) และพยายาม (วิ่งให้เร็ว)

พวกเธอก็จงทำตนเช่นนั้น อาศัยศรัทธา, ศีล,

ความเพียร, สมาธิ, การวินิจฉัยธรรม, ความสมบูรณ์ด้วย

ความรู้และความประพฤติ, และอาศัยสติ

พวกเธอจักละทุกข์ได้ไม่น้อยเลย

Even as a thoroughbred horse once touched by the whip
Becomes agitated and exerts himself greatly,

So be strenuous and filled with religious emotion.
By confidence, virtue, effort and concentration,

By the investigation of the Doctrine,

By being endowed with knowledge and conduct

And by keeping your mind alert,
Will you leave this great suffering behind.

ชาวนา ไขน้ำเข้านา

ช่างศร ดัดลูกศร

ช่างไม้ ถากไม้

คนดี ฝึกตนเอง

Irrigators lead water;
Fletchers fashion shafts;

Carpenters bend wood;
The good tame themselves.



จะมัวร่าเริง สนุกสนานกันทำไม

ในเมื่อโลกกำลังลุกเป็นไฟอยู่เนืองนิตย์

พวกเธอถูกความมืดมิดปิดบังตา

ไยไม่แสวงหาแสงสว่างกันเล่า

What this laughter, what this joy
When the world is ever on fire?

Shrouded all about by darkness,
Will you not then look for light?



จงดูร่างกายที่ว่าสวยงามนี้เถิด
เต็มไปด้วยแผล สร้างขึ้นด้วยกระดูก
มากด้วยโรค มากด้วยความครุ่นคิดปรารถนา
หาความยั่งยืนถาวรมิได้

Behold this beautiful body,
A mass of sores, a bone-gathering,
Diseased and full of hankerings,
With no lasting, no persisting.



ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว เป็นที่อาศัยของโรค
แตกทำลายง่าย ร่างกายอันเน่าเหม็นนี้
จักแตกสลายพังภินท์
เพราะชีวิตสิ้นสุดลงที่ความตาย

Thoroughly worn out is this body,
A net of deseases and very frail.

This heap of corruption breaks to pieces.
For life indeed ends in death.



กระดูกเหล่านี้ มีสีขาวเหมือนสีนกพิราบ
ไม่เป็นที่ต้องการของใคร ๆ
ดุจน้ำเต้าในฤดูสารท
ดูแล้วไม่น่าปรารถนายินดี

As gourds are cast away in autumn,
So are these dove-hued bones.

What pleasure is there found
For one who looks at them?



ร่างกายนี้เป็น "อัฐินคร" (เมืองกระดูก)
ฉาบด้วยเนื้อและโลหิต
เป็นที่สถิตแห่ง ชรา มรณะ
ความเย่อหยิ่ง และความดูถูกบุญคุณกัน

Of bones is this city made,
Plastered with flesh and blood.

Herein dwell decay and death,
Pride and detraction.



ราชรถ อันวิจิตรงดงาม ยังเก่าได้
แม้ร่างกายของเรา ก็ไม่พ้นชราภาพ
แต่ธรรมของสัตบุรุษหาแก่ไม่
สัตบุรุษทั้งหลาย ย่อมกล่าวสอนกันเช่นนี้แล

Splendid royal chariots wear away,
The body too comes to old age.

But the good's teaching knows not decay.
Indeed, the good teach the good in this way.



คนโง่แก่เปล่า
เหมือนโคถึก
มากแต่เนื้อหนังมังสา
แต่ปัญญาหาเพิ่มขึ้นไม่

Just as the ox grows old,
So ages he of little learning,

His flesh increases,
His wisdom is waning.



เมื่อไม่พบนายช่างผู้สร้างเรือน
เราได้เวียนว่ายตายเกิด
ในสงสารนับชาติไม่ถ้วน
การเกิดแล้วเกิดอีกเป็นทุกข์

Through many a birth
I wandered in Samsara,
Seeking but not finding the Housebuilder,
Painful is birth ever again and again.



นายช่างเอย บัดนี้เราพบท่านแล้ว
ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก
จันทัน อกไก่ เราทำลายหมดแล้ว
จิตของเราบรรลุนิพพาน
หมดความทะยานอยากแล้ว

O Housebuilder, you have been seen,
You shall not build the house again.

Your rafters have been broken,
Your ridge-pole demolished too.

My mind has now attained the Unconditioned,
And reached the end of all craving.



เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว
ไม่ทำตัวให้ดีและไม่หาทรัพย์ไว้
พอถึงวัยแก่เฒ่า พวกเขาย่อมนั่งซบเซา
เหมือนนกกะเรียนแก่
จับเจ่าอยู่ริมสระที่ไร้ปลา

Having led neither a good life,
Nor acquired riches while young,
They lie about like broken bows,
Sighing about the past.



เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว
ไม่ทำตัวให้ดีและไม่หาทรัพย์ไว้
พอถึงวัยแก่เฒ่า พวกเขาย่อมนั่งซบเซา
เหมือนนกกะเรียนแก่
จับเจ่าอยู่ริมสระที่ไร้ปลา

Having led neither a good life,
Nor acquired riches while young,
They lie about like broken bows,
Sighing about the past.



ถ้ารู้ว่าตนเป็นที่รัก
พึงรักษาตนไว้ให้ดี
บัณฑิตควรประคับประคองตนไว้
ไม่ทั้งสามวัยก็วัยใดวัยหนึ่ง

If one holds oneself dear,
One should protect oneself well.
During any of the three watches (of life)
The wise should keep vigil.



ควรปฏิบัติตนให้ดีก่อน แล้วค่อยสอนคนอื่น
บัณฑิตเมื่อทำได้อย่างนี้ จึงจะไม่สร้างมลทินแก่ตัว

One should first establish oneself
In what is proper,
And then instruct others.
A wise man who acts in this way
Shall never get defiled.



สอนคนอื่นอย่างใด ควรทำตนอย่างนั้น
ฝึกตนเองได้แล้ว จึงควรฝึกคนอื่น
เพราะตัวเราเองฝึกยากยิ่งนัก

As he instructs others,
He should himself act.

Himself fully controlled,
He should control others.

Difficult indeed is to control oneself.



เราต้องพึ่งตัวเราเอง
คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้ฝึกตนดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก

Oneself indeed is master of oneself,
Who else could other master be?

With oneself perfectly trained,
One obtains a refuge hard to gain.



บาปที่ตนทำเอง เกิดในตนเอง
และตนเองเป็นผู้สร้างไว้
ย่อมทำลายคนโง่ให้ย่อยยับ
เหมือนเพชร ทำลายแก้วมณี

The evil, done by oneself,
Self-begotten and self-produced,
Crushes the witless one,
As the diamond grinds a hard gem.



คนทุศีล ก็เหมือนกับต้นไม้
ที่เถาวัลย์ขึ้นจนรก
เขาทำตัวให้วอดวายเอง
มิจำต้องรอให้ศัตรูมาคอยกระทำให้

An exceedingly corrupted man is like
A creeper strangling a tree.

Surely, he does unto himself
What his enemy would wish for him.



กรรมไม่ดี ทั้งไม่มีประโยชน์แก่ตน ทำง่าย
แต่กรรมดีและมีประโยชน์ ทำได้ยากยิ่งนัก

Easy to do are those karmas
Which are bad and not benefitting oneself.

But those which are good and beneficial
Are difficult indeed to be performed.



คนทรามปัญญา มีความเห็นผิด ติเตียนคำสอน
ของเหล่าพระอริยะผู้อรหันต์ ผู้มีชีวิตอยู่โดยธรรม
เขาย่อมเกิดมาเพื่อฆ่าตัวเขาเอง
เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น

Whoso on account of false views
Scorns the teaching of the Noble Ones,
The Worthy and Righteous Ones,
He, the foolish man, destroys himself
Like the bamboo, seeding, finds its end.



ตนทำบาปเอง ตนก็เศร้าหมองเอง
ตนไม่ทำบาป ตนก็บริสุทธิ์เอง
ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน
คนอื่นจะให้คนอื่นบริสุทธิ์แทนไม่ได้

By oneself is evil done,
By oneself does one get defiled.

By oneself is evil left undone,
By oneself is one purified.

Purity or impurity depends on oneself,
No one can purify another.



ถึงจะทำประโยชน์แก่คนอื่นมากมาย
ก็ไม่ควรละทิ้งจุดหมายปลายทางของตน
เมื่อรู้ว่าอะไรคือจุดหมายปลายทางของตนแล้ว
ก็ควรใฝ่ใจขวนขวาย

Fall not away from one's own purpose
For the sake of another, however great,

When once one has seen one's own goal,
One should hold to it fast and firm.



อย่าประพฤติสิ่งเลวทราม
อย่าอยู่ด้วยความประมาท
อย่ายึดถือความเห็นผิด
อย่าทำตนเป็นคนรกโลก

Do not follow mean things.
Do not live in heedlessness.
Do not embrace false views,
Do not be a 'world-upholder'.



ลุกขึ้นเถิด อย่ามัวประมาทอยู่เลย
จงประพฤติสุจริตธรรม
เพราะผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข
ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

Arise! Be not negligent!
Lead a righteous life.

For one who lives a righteous life
Dwells in peace here and hereafter.



จงประพฤติสุจริตธรรม
อย่าประพฤติทุจริต
ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข
ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

By Dharma should one lead one's life
And not embrace corrupted means.

For one who lives a Dharma life
Dwells in peace here and hereafter.



ผู้ที่มองเห็นโลก
ว่าไม่จีรังและหาสาระอะไรมิได้
เช่นเดียวกับคนมองฟองน้ำและพยับแดด
คนเช่นนี้พญามารย่อมตามหาไม่พบ

Whoso would look upon the world
Just as one would see a bubble,

And as one would view a mirage -
Him the King of Death finds not.



สูเจ้าทั้งหลาย จงมาเถิดมาดูโลกนี้
อันวิจิตรพิสดาร เหมือนกับราชรถทรง
ณ ที่นี่แหละ เหล่าคนโง่พากันหมกมุ่นอยู่
แต่ผู้รู้หาติดข้องอยู่ไม่

Come you all and behold this world
Like an ornamented royal chariot,
Wherein the fools are deeply sunk.
But for those who know there is no bond.



ผู้ที่เคยประมาทในกาลก่อน
แต่ภายหลังไม่ประมาท
เขาย่อมส่องโลกนี้ให้สว่าง
เหมือนพระจันทร์ที่พ้นจากเมฆฉะนั้น

Whoso was previously negligent
But afterwards practises vigilance-

He illumines the world here and now
Like the moon emerging from the cloud.



ผู้ใดทำบาปไว้แล้ว ละได้ด้วยการทำดี
ผู้นั้นย่อมส่องโลกนี้ให้สว่าง
เหมือนพระจันทร์ที่พ้นจากเมฆฉะนั้น

Who by his wholesome deeds
Remove the evil done-

He illumines the world here and now
Like the moon emerging from the cloud.



โลกนี้ มืดมน น้อยคนจักเห็นแจ้ง
น้อยคน จะไปสวรรค์
เหมือนนกติดข่ายนายพราน
น้อยตัวจะหลุดรอดไปได้

Blind is this world,
Few are they who clearly see.

As the birds escaping from a net,
Few are they who go to heaven.



พระยาหงส์ เหินฟ้าไปหาพระอาทิตย์
ผู้มีฤทธิ์ เหาะเหินเดินอากาศ
นักปราชญ์ ออกไปจากโลก
เพราะเอาชนะพญามารพร้อมทั้งกองทัพ

Swans fly on the path of the sun,
Magicians pass through the air.

The wise go forth out of the world,
Having conquered Mara with all his troop.



คนที่ล่วงศีลข้อที่สี่

มักพูดเท็จ ไม่คำนึงถึงปรโลก

จะไม่ทำความชั่ว ไม่มี

By him who breaks the fourth precept,
Who at all time speaks untruth,

Who regards not the world beyond,
There is no evil that cannot be done.



แน่นอน คนตระหนี่ไม่มีโอกาสไปเทวโลก
แน่นอน คนโง่ ไม่สรรเสริญการให้
แต่คนฉลาด ยินดีให้ทาน
นี่แลที่บันดาลให้เขาได้รับสุขในปรภพ

Verily, the misers go not to celestial realms.
Fools do not indeed praise liberality.

The wise, however, rejoice in giving
And thereby become happy hereafter.



ยิ่งกว่า เอกราชทั่วทั้งแผ่นดิน
ยิ่งกว่า ขึ้นสวรรคาลัย
ยิ่งกว่า อธิปไตยใดในโลกทั้งปวง
คือ พระโสดาปัตติผล

Than sole sovereignty over the earth,
Than going to celestial worlds,

Than lordship over all the worlds,
Better is the fruit of a Stream-Winner.



พระพุทธเจ้าพระองค์ใด
ทรงชนะกิเลสได้เด็ดขาด
กิเลสที่ทรงชนะแล้วไม่ติดตามพระองค์ไปอีก
พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ทรงมีพระสัพพัญญุตญาณหาที่สุดมิได้
ไม่ไปตามทางของกิเลสแล้ว
พวกเธอจะนำท่านไปตามทางไหนเล่า

Whose conquest is not turned into defeat,
Whom not even a bit of conquered passion follows -
That trackless Buddha of infinite range,
By which way will you lead him?



พระพุทธเจ้าพระองค์ใด
ไม่มีตัณหาดังตาข่าย อันมีพิษสงร้ายกาจ
พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ทรงมีพระสัพพัญญุตญาณหาที่สุดมิได้
ไม่ไปตามทางของกิเลสแล้ว
พวกเธอจะนำท่านไปตามทางไหนเล่า

Whom no entangling and poisonous
Passions can lead astray -
That trackless Buddha of infinite range,
By which way will you lead him?



เหล่าเทวดาย่อมรักธีรชน
ผู้ขวนขวายในกรรมฐาน
ยินดีในนิพพานอันสงบ
มีสติและรู้แจ้งจบสัจธรรม

Absorbed in meditation practice,
Delighting in the peace of Nibbana
Mindful, wise and fully enlightened -
Such men even the gods hold dear.



การเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาโดยยาก

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย เป็นอยู่ลำบาก

การฟังธรรมของสัตบุรุษ หาได้ยาก

การเกิดขึ้น แห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หาได้ยาก

Hard is it to be born as a man,
Hard is the life of immortals,

Hard is it to hear the Truth Sublime,
Hard as well is the Buddha's rise.



ไม่ทำความชั่วทุกชนิด
ทำแต่ความดี
ทำใจให้ผ่องใส
นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

Abstention from all evil,
Cultivation of the wholesome,
Purification of the heart;
This is the Message of the Buddhas.



ขันติคือความอดทน เป็นตบะอย่างยอด

นิพพาน ท่านผู้รู้กล่าวว่าเป็นยอด

ผู้ที่ยังทำร้ายผู้อื่นอยู่ ไม่จัดว่าเป็นบรรพชิต

ผู้ที่ยังเบียดเบียนคนอื่นอยู่ ไม่จัดว่าเป็นสมณะ

Forbearance is the highest ascetic practice,
'Nibbana is supreme'; say the Buddhas.

He is not a 'gone forth' who harms another.
He is not a recluse who molests another.



ไม่ว่าร้ายใคร

ไม่กระทบกระทั่งใคร

ระมัดระวังในปาติโมกข์

บริโภคพอประมาณ

อยู่ในสถานที่สงัด

ฝึกหัดจิตให้สงบ

นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

To speak no ill,
To do no harm,

To observe the Rules,
To be moderate in eating,

To live in a secluded abode,
To devote oneself to meditation -

ถึงแม้เงินตราจะไหนมาดังห่าฝน
ความอยากของคนก็หาอิ่มไม่
กามวิสัยทั้งหลายมีความสุขจริง ๆ น้อย
เต็มไปด้วยความทุกข์สารพัด
รู้ชัดดังนี้แล้ว สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ย่อมไม่ยินดีในกามารมณ์แม้ที่เป็นทิพย์
หากแต่ยินดีในทางสิ้นกิเลสตัณหา

Not in a rain of golden coins
Is satisfaction to be found.
'Of little joy, but painful are sensual pleasures';
Thus the wise man clearly comprehends.
Even in the heavenly pleasures
He finds no satisfaction.
In the destruction of all desires,
The Fully Awakened One's disciple delights.

คนเป็นจำนวนมาก เมื่อภัยมาถึงตัว
พากันยึดเอาสิ่งต่าง ๆ เป็นที่พึ่ง
อาทิ ภูเขา ป่าไม้ สวน
ต้นไม้ และเจดีย์
นั่นมิใช่ที่พึ่งอันปลอดภัย
นั่นมิใช่ที่พึ่งอันสูงสุด
อาศัยที่พึ่งชนิดนั้น
ก็ไม่พ้นทุกข์ทั้งปวงได้
ผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง
ย่อมเห็นอริยสัจด้วยปัญญาอันชอบ คือ
ทุกข์, เหตุของทุกข์, ความดับทุกข์ และ
อริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางดับทุกข์
นั่นแลคือที่พึ่งอันปลอดภัย
นั่นคือที่พึ่งอันสูงสุด
คนเราอาศัยที่พึ่งชนิดนั้น
ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

Many men in their fear
Betake themselves for a refuge
To hills, woods, gardens
Sacred trees and shrines.
Such a refuge is not secure,
Such a refuge is not supreme.
To such a refuge should one go,
One is not released from all sorrow.
He who takes refuge in
The Buddha, the Dharma and the Sangha
Sees with wisdom the Four Noble Truths:
Suffering, The Cause of Suffering,
The Cessation of Suffering,
The Noble Eightfold Path leading to
The Cessation of Suffering.
Such indeed is a refuge secure,
Such indeed is a refuge supreme.
To such a refuge should one go,
One is released from all sorrow.

บุรุษอาชาไนย หาได้ยาก
เขาย่อมไม่เกิดในตระกูลทั่วไป
คนฉลาดเช่นนี้ เกิดในตระกูลใด
ตระกูลนั้นย่อมเจริญรุ่งเรืองด้วยความสุข

Hard to find is the Man Supreme,
He is not born everywhere.

But where such a wise one is born,
That family thrives happily.



การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลายให้เกิดสุข

การแสดงพระสัทธรรมให้เกิดสุข

ความพร้องเพรียงของหมู่ให้เกิดสุข

ความพยายามของหมู่ที่พร้อมเพรียงกันให้เกิดสุข

Happy is the birth of the Buddha,
Happy is the preaching of the Sublime Dharma,

Happy is the unity of the Sangha,
Happy is the striving of the united ones.



ผู้บูชาท่านที่ควรบูชา
คือพระพุทธเจ้า หรือสาวกของพระพุทธเจ้า
ผู้ล่วงพ้นกิเลสเครื่องขวางกั้น
หมดโศกหมดปริเทวนา สงบระงับ
ปลอดภัยโดยประการทั้งปวง
ใคร ๆ ไม่สามารถจะคำนวณบุญของบุคคลผู้นี้ว่า
"เขาได้บุญประมาณเท่านี้"

He who venerates those venerable ones,
Be they the Buddhas or disciples;
Those who have overcome obstacles
And gone beyond distress and lamentation,
Those who are serene and all-secure -
No one is able to calculate
His merit as 'such and such'.

ผู้บูชาท่านที่ควรบูชา
คือพระพุทธเจ้า หรือสาวกของพระพุทธเจ้า
ผู้ล่วงพ้นกิเลสเครื่องขวางกั้น
หมดโศกหมดปริเทวนา สงบระงับ
ปลอดภัยโดยประการทั้งปวง
ใคร ๆ ไม่สามารถจะคำนวณบุญของบุคคลผู้นี้ว่า
"เขาได้บุญประมาณเท่านี้"

He who venerates those venerable ones,
Be they the Buddhas or disciples;
Those who have overcome obstacles
And gone beyond distress and lamentation,
Those who are serene and all-secure -
No one is able to calculate
His merit as 'such and such'.

ในหมู่มนุษย์ผู้จองเวรกัน
พวกเราไม่จองเวรใคร
ช่างอยู่สบายจริงหนอ
ในหมู่มนุษย์ผู้เต็มไปด้วยเวร
พวกเราอยู่อย่างปราศจากเวร

Happily indeed do we live
Unhating among those hating men.

Among many hate-filled men,
Thus we dwell unhating.



ในหมู่มนุษย์ ผู้มีกิเลส
พวกเราหมดกิเลสแล้ว
ช่างอยู่สบายจริงหนอ
ในหมู่มนุษย์ ผู้มีกิเลส
พวกเราอยู่ปราศจากกิเลส

Happily indeed do we live
Not yearning among those who yearn.

Among many yearning men,
Thus we dwell unyearning.



ในหมู่มนุษย์ ผู้มีความกระวนกระวาย
พวกเราไม่กระวนกระวาย
ช่างอยู่เป็นสุขสบายจริงหนอ
ในหมู่มนุษย์ ผู้มีความกระวนกระวาย
พวกเราอยู่ปราศจากความกระวนกระวาย

Happily indeed do we live
Not anxious among those anxious men.

Among many anxious men,
Thus we dwell unanxious.



พวกเราไม่มีกิเลสเศร้าหมองใจ

ช่างอยู่สุขสบายจริงหนอ

พวกเรามีปีติเป็นภักษาหาร

เปรียบปานเหล่าอาภัสรพรหม

Happily indeed do we live -
We that call nothing our own.

Feeders on joy shall we be
Even as the Abhassara gods.



ผู้แพ้ย่อมก่อเวร
ผู้พ่ายย่อมอยู่เป็นทุกข์
ผู้ละความแพ้และความพ่ายเสีย
มีใจสงบระงับนั่นแหละอยู่เป็นสุข

The victor begets hate,
While the defeated lives in distress.

Happily the peaceful lives,
Having given up victory and defeat.

* คำว่า "*แพ้*" แปลว่า ชนะ "*พ่าย*" แปลว่า แพ้ สองคำนี้เป็นภาษาไทยโบราณ ซึ่งมีความหมายไม่ตรงกับที่ใช้ในปัจจุบัน ผู้แปลจงใจใช้อย่างนี้

ไม่มีไฟใดเสมอด้วยราคะ

ไม่มีโทษใดเสมอด้วยโทสะ

ไม่มีทุกข์ใดเสมอด้วยเบญจขันธ์

ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ

No fire is there like lust,
No crime like hatred,

No ill like the Five Aggregates,
No higher bliss than Nibbana's peace.



ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง
สังขาร เป็นทุกข์อย่างยิ่ง
รู้ความจริงข้อนี้แล้ว
(คนฉลาด จึงทำพระนิพพานให้แจ้ง)
พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

Of all diseases hunger is the greatest,
Of all pains the compounded things,
Knowing this (the wise realize Nibbana)
Which is the bliss supreme.



ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง
ความรู้จักพอ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง
ความไว้วางใจกัน เป็นญาติอย่างยิ่ง
พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

Health is the highest gain,
Contentment is the greatest wealth,
Trustful are the best kinsmen,
Nibbana is the highest bliss.



เมื่อได้ลิ้มรสแห่งวิเวก
และรสพระนิพพานอันสงบ
ได้ดื่มรสแห่งความอิ่มเอมในพระธรรม
บุคคลย่อมจะหมดบาป หมดทุกข์ร้อน

Having tasted the flavour of
Seclusion and Nibbana's peace,
Woeless and stainless becomes he,
Drinking the taste of the Dharma's joy.



การพบพระอริยเจ้าเป็นความดี
การอยู่ร่วมกับท่านให้เกิดสุขทุกเมื่อ
เมื่อไม่คบคนพาลเสียได้
คนเราพึงมีความสุขเป็นนิจนิรันดร์

Good is it to see the Noble Ones,
To dwell with them is happiness,
By not seeing foolish men,
One may ever be happy.



เพราะผู้คบคนพาล ย่อมเศร้าโศกนาน

การอยู่ร่วมกับคนพาลมีแต่ความทุกข์

เหมือนอยู่ร่วมกับศัตรู

การอยู่ร่วมกับนักปราชญ์มีแต่ความสุข

เหมือนสมาคมของญาติ

Frequenting the company of fools
One surely grieves for long;

For association with fools is ever ill
Just as ever that of foes.

But to dwell with the wise is happiness
Just as relatives together met.



เพราะฉะนั้นจึงควรประพฤติตามผู้เป็นปราชญ์
ผู้เฉียบแหลม ศึกษาเล่าเรียนมาก มีศีลาจารวัตร
เรียบร้อย เป็นพระอริยะ เป็นสัตบุรุษ มีปัญญาดี
เหมือนพระจันทร์ไปตามทางของกล่มนักขัตฤกษ์

Therefore - Him the intelligent, the wise, the learned,
The devout, the dutiful and the Noble One -
Such a wise and intelligent man
Should one ever follow
As the moon follows the track of stars.



พยายามในสิ่งที่ไม่ควรพยายาม
ไม่พยายามในสิ่งที่ควรพยายาม
ละเลยสิ่งที่เป็นประโยชน์ ติดอยู่ในปิยารมณ์
คนเช่นนี้ก็ได้แต่ริษยาผู้ที่พยายามช่วยตัวเอง

Exerting oneself in what should be shunned,
Not exerting where one should exert,
Rejecting the good and grasping at the pleasant,
One comes to envy those who exert themselves.



อย่าติดอยู่ในสิ่งที่เรารัก หรือไม่รัก
การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เป็นทุกข์
การพบเห็นแต่สิ่งที่ไม่รัก ก็เป็นทุกข์

Be not attached to the beloved
And never with the unbeloved.

Not to meet the beloved is painful
As also to meet with the unbeloved.



เพราะฉะนั้น ไม่ควรรักสิ่งใด
เพราะพลัดพรากจากของรัก เป็นทุกข์
ผู้ที่หมดความรักและความไม่รักแล้ว
เครื่องผูกพัน ก็พลอยหมดไปด้วย

Therefore hold nothing dear,
For separation from the beloved is painful.

There are no bonds for those
To whom nothing is dear or not dear.



ที่ใดมีของรัก ที่นั่นมีโศก
ที่ใดมีของรัก ที่นั่นมีภัย
เมื่อไม่มีของรักเสียแล้ว
โศก ภัย ก็ไม่มี

From the beloved springs grief,
From the beloved springs fear;

For him who is free from the beloved
Thire is neither grief nor fear.



ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีโศก
ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีภัย
เมื่อไม่มีความรักเสียแล้ว
โศก ภัย ก็ไม่มี

From love springs grief,
From love springs fear;

For him who is free from love
Thire is neither grief nor fear.



ที่ใดมีความยินดี ที่นั่นมีโศก
ที่ใดมีความยินดี ที่นั่นมีภัย
เมื่อไม่มีความยินดีเสียแล้ว
โศก ภัย ก็ไม่มี

From attachment springs grief,
From attachment springs fear;

For him who is free from attachment
Thire is neither grief nor fear.



ที่ใดมีความใคร่ ที่นั่นมีโศก
ที่ใดมีความใคร่ ที่นั่นมีภัย
เมื่อไม่มีความใคร่เสียแล้ว
โศก ภัย ก็ไม่มี

From lust springs grief,
From lust springs fear;

For him who is free from lust
There is neither grief nor fear.



ที่ใดมีความทะยานอยาก ที่นั่นมีโศก

ที่ใดมีความทะยากอยาก ที่นั่นมีภัย

เมื่อไม่มีความทะยานอยากเสียแล้ว

โศก ภัย ก็ไม่มี

From craving springs grief,
From craving springs fear;

For him who is free from craving
Thire is neither grief nor fear.



ผู้ประพฤติดี มีความเห็นถูกต้อง
มั่นอยู่ในคลองธรรม พูดคำสัตย์
ปฏิบัติหน้าที่ของคนสมบูรณ์
คนย่อมเทิดทูนด้วยความรัก

He who is perfect in virtue and insight,
Is established in the Dharma;
Who speaks the truth and fullfills his own duty -
Him do people hold dear.



พระอนาคามีผู้ใฝ่พระนิพพาน
สัมผัสผ่านผลสามด้วยใจ
หมดปฏิพัทธ์รักใคร่ในกาม
จึงได้สมญานามว่า "ผู้ทวนกระแส"

He who has developed a wish for Nibbana,
He whose mind is thrilled (with the Three Fruits),
He whose mind is not bound by sensual pleasures,
Such a person is called 'Upstream-bound One'.



บุรุษผู้จากไปนาน
เมื่อกลับมาจากไพรัชสถานโดยสวัสดี
ญาติและมิตรสหายย่อมยินดีต้อนรับ
บุญที่ได้ทำไว้ในโลกนี้
ย่อมต้อนรับผู้ที่จากไป
เหมือนญาติที่รักมาจากที่ไกล
ฝูงชนย่อมเต็มใจต้อนรับ

After a long absence
A man returns home
Safe and sound from afar,
Kinsmen and friends gladly welcome him.
Likewise, good deeds well receive the doer
Who has gone from here to the next world,
As kinsmen receive a dear friend on his return.

ควรละความโกรธ และมานะ
เอาชนะกิเลสเครื่องผูกมัดทุกชนิด
ผู้ที่ไม่ติดอยู่ในรูปนาม หมดกิเลสแล้ว
ย่อมแคล้วคลาดจากความทุกข์

One should give up anger and pride,
One should overcome all fetters.

Ill never befalls him who is passionless,
Who clings not to Name and Form.



ผู้ใดยับยั้งความโกรธที่เกิดขึ้นได้ทันที
เหมือนสารถีหยุดรถที่กำลังแล่นไว้ได้
ผู้นั้นไซร้เราเรียกว่า "สารถี"
ส่วนคนนอกนี้ได้ชื่อเพียง "ผู้ถือเชือก"

Whoso, as rolling chariot, checks
His anger which has risen up -
Him I call charioteer.
Others merely hold the reins.



พึงเอาชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

พึงเอาชนะ ความร้าย ด้วยความดี

พึงเอาชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้

พึงเอาชนะคนพูดพล่อย ด้วยคำสัตย์

Conquer anger by love,
Conquer evil by good,

Conquer the miser by liberality,
Conquer the liar by truth.



ควรพูดคำสัตย์จริง ไม่ควรโกรธ
แม้เขาขอเล็กๆน้อยๆ ก็ควรให้
ด้วยการปฏิบัติทั้งสามนี้
เขาก็อาจไปสวรรค์ได้

One should speak the truth.
One should not give way to anger.
If asked for little one should give.
One may go, by these three means,
To the presence of celestials.



พระมุนี ผู้ไม่เบียดเบียนใคร
ควบคุมกายอยู่เป็นนิจศีล
ย่อมไปยังถิ่นที่นิรันดร
ที่สัญจรไปแล้ว ไม่เศร้าโศก

Those sages who are harmless
And in body ever controlled
Go to the Everlasting State
Where gone they grieve no more.



สำหรับท่านผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา
สำเหนียกศึกษาทุกทิพาราตรี
มีใจน้อมไปสู่พระนิพพาน
อาสวะย่อมอันตรธานหมดสิ้น

Of those who are wide-awake
And train themeselves by night and day
Upon Nibbana ever intent -
The defilements fade away.



อตุลเอย เรื่องอย่างนี้มีมานานแล้ว
มิใช่เพิ่งจะมีในปัจจุบันนี้
อยู่เฉยๆ เขาก็นินทา
พูดมาก เขาก็นินทา
พูดน้อย เขาก็นินทา
ไม่มีใครในโลก ที่ไม่ถูกนินทา

Not only today, O Atula,
From days of old has this been so:
Sitting silent - him they blame,
Speaking too much - him they blame,
Talking little - him they blame,
There is no one in the world who is not blamed.

ไม่ว่าในอดีต ปัจจุบัน อนาคต
คนที่ถูกสรรเสริญ โดยส่วนเดียว
หรือถูกนินทา โดยส่วนเดียว ไม่มี

There never was, and never will be,
Nor is there now to be found
A person who is wholly blamed
Or wholly praised,



นักปราชญ์พิจารณารอบคอบแล้ว
จึงสรรเสริญผู้ใด ผู้ดำเนินชีวิตหาที่ติมิได้
ฉลาด สมบูรณ์ด้วยปัญญาและศีล
ผู้นั้น เปรียบเสมือนแท่งทองบริสุทธิ์
ใครเล่าจะตำหนิเขาได้ คนเช่นนี้
แม้เทวดาก็ชม ถึงพรหม ก็สรรเสริญ

He whom the intelligent praise
After careful examination,
He who is of flawless life, wise,
And endowed with knowledge and virtue -
Who would dare to blame him
Who is like refined gold?
Even the gods praise him,
By Brahma too he is admired.

พึงควบคุม ความคะนองทางกาย

พึงสำรวม การกระทำทางกาย

พึงละกายทุจริต

ประพฤติกายสุจริต

One should guard against bodily hastiness,
One should be restrained in body.

Giving up bodily misconduct,
One should be of good bodily conduct.



พึงควบคุม ความคะนองทางวาจา

พึงสำรวม คำพูด

พึงละวจีทุจริต

ประพฤติวจีสุจริต

One should guard against hastiness in words,
One should be restrained in words.

Giving up verbal misconduct,
One should be of good verbal conduct.



พึงควบคุม ความคะนองทางใจ

พึงสำรวม ความคิด

พึงละมโนทุจริต

ประพฤติมโนสุจริต

One should guard against hastiness of mind,
One should be restrained in thought.

Giving up mental misconduct,
One should be of good mental conduct.



ผู้มีปัญญา ย่อมสำรวมกาย วาจา ใจ
ท่านเหล่านั้น นับว่า ผู้สำรวมดีแท้จริง

The wise are restrained in deed,
In speech too they are restrained,

They are restrained in mind as well -
Verily, they are fully restrained.



บัดนี้ เธอแก่ดังใบไม้เหลือง
ยมทูตกำลังเฝ้ารออยู่
เธอกำลังจะจากไปไกล
แต่เสบียงเดินทางของเธอไม่มี
เธอจงสร้างที่พึ่งแก่ตัวเอง
รีบพยายามขวนขวายหาปัญญาใส่ตัว
เมื่อเธอหมดมลทิน หมดกิเลสแล้ว
เธอก็จักเข้าถึงทิพยภูมิของพระอริยะ

Like a withered leaf are you now,
Death's messengers wait for you.
You are going to travel far away,
But provision for your journey you have none.
Make a refuge unto yourself
Quickly strive and become wise.
Purged of taint and free from stain,
To heavenly state of the Noble will you attain.

บัดนี้ เธอใกล้จะถึงอายุขัยแล้ว
เธอย่างเข้าใกล้สำนักพญามัจจุราชแล้ว
ที่พักระหว่างทางของเธอก็ไม่มี
เสบียงเดินทาง เธอก็ไม่ได้หาไว้
จงสร้างที่พึ่งแก่ตัวเอง
รีบขวนขวายหาปัญญาใส่ตัว
เมื่อเธอหมดมลทิน หมดกิเลสแล้ว
เธอก็จักไม่มาเกิดมาแก่อีกต่อไป

Your life has come near to an end now,
To the presence of Death you are setting out.
No halting place is there for you on the way,
And provision for your journey you have none.
Make a refuge unto yourself,
Quickly strive and become wise.
Purged of taint and free from stain,
To birth-and-decay will you not come again.

คนมีปัญญา
ควรขจัดมลทินของตน
ทีละน้อยๆ
ทุกๆขณะ
โดยลำดับ
เหมือนนายช่างทอง
ปัดเป่าสนิมแร่

By gradual practice,
From moment to moment,
And little by little,
Let the wise man blow out
His own impurities
Just as a smith removes
The dross of ore.

สนิมเกิดแต่เหล็ก

กัดกินเหล็กฉันใด

กรรมที่ตนทำไว้

ย่อมนำเขาไปทุคติฉันนั้น

As rust, springing from iron,
Eats itself away, once formed,

Even so one's own deeds
Lead ond to states of woe.



ความเสื่อมของมนตรา อยู่ที่การไม่ทบทวน
ความเสื่อมของเรือน อยู่ที่ไม่ซ่อมแซม
ความเสื่อมของความงาม อยู่ที่เกียจคร้านตบแต่ง
ความเสื่อมของนายยาม อยู่ที่ความเผลอ

Non-recitation is the bane of scriptures.
Non-repairs is the bane of houses.

Sloth is the bane of beauty.
Negligence is the bane of a watcher.



ความประพฤติเสียหาย เป็นมลทินของสตรี
ความตระหนี่ เป็นมลทินของผู้ให้
ความชั่วทุกชนิด เป็นมลทิน
ทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า

Misconduct is defilement of a woman.
Stingineness is defilement of a donor.

Tainted indeed are all evil things,
Both in this world and the world to come.



มลทินที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น คือความโง่เขลา
ความโง่เขลา นับเป็นมลทินชั้นยอด
ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงละมลทินชนิดนี้
เป็นผู้ปราศจากมลทินเถิด

A greater taint than these is ignorance,
The worst taint of all.

Rid yourselves of ignorance, monks,
And be without taint.



คนไร้ยางอาย กล้าเหมือนกา
ชอบทำลายผู้อื่นลับหลัง ชอบเอาหน้า
อวดดี มีพฤติกรรมสกปรก
คนเช่นนี้ เป็นอยู่ง่าย
ส่วนคนที่มีหิริ ใฝ่ความบริสุทธิ์เป็นนิตย์
ไม่เกียจคร้าน อ่อนน้อมถ่อมตน
มีความเป็นอยู่บริสุทธิ์ มีปัญญา
คนเช่นนี้เป็นอยู่ลำบาก

Easy is the life of a shameless one
Who is as bold as a crow,
A back-biting, a forward,
An arrogant and a corrupted one.
Hard is the life of a modest one
Who ever seeks after purity,
Who is strenuous, humble,
Cleanly of life, and discerning.

ผู้ใด ฆ่าสัตว์ พูดเท็จ ลักทรัพย์
ประพฤติล่วงเกินภรรยาของผู้อื่น
ดื่มสุราเมรัยเป็นนิจศีล
ผู้นั้นนับว่าขุดรากถอนโคนตนเองในโลกนี้ทีเดียว

Whoso destroys life,
Tells lies,
Takes what is not given,
Commits sexual misconduct,
And is addicted to intoxicating drinks -
Such a one roots out oneself in this very world.



จงรู้เถิด บุรุษผู้เจริญเอ๋ย ความชั่วร้าย
มิใช่สิ่งที่จะพึงควบคุมได้ง่ายๆ
ขอความโลภและความชั่วช้า
อย่าได้ฉุดกระชากเธอ
ไปหาความทุกข์ตลอดกาลนานเลย

Know this, O good man,
Not easy to control are evil things.

Let not greed and wickedness drag you
To protacted misery.



ประชาชนย่อมให้ทานตามศรัทธา
ใครคิดอิจฉาในข้าวและน้ำของคนอื่น
เขาย่อมไม่ได้รับความสงบใจ
ไม่ว่ากลางวัน หรือกลางคืน
ผู้ใดเลิกคิดเช่นนั้นแล้ว
ผู้นั้น ย่อมได้รับความสงบใจ
ทั้งในกลางวันและกลางคืน

People give according to their faith
And as they are pleased.
Whoso among them is envious
Of other's food and drink -
He attains no peace of mind
Either by day or by night.
He who thinks not
In such a way
Gains peace of mind
Every night and day.

ไม่มี ไฟใด เสมอราคะ
ไม่มี เคราะห์ใด เสมอโทสะ
ไม่มี ข่ายดักสัตว์ใด เสมอโมหะ
ไม่มี แม่น้ำใด เสมอตัณหา

No fire is there like lust.
No captor like hatred.
No snare like delusion.
No torrent like craving.



โทษคนอื่นเห็นได้ง่าย

โทษตนเห็นได้ยาก

คนเรามักเปิดเผยโทษคนอื่น

เหมือนโปรยแกลบ

แต่ปิดบังโทษของตน

เหมือนนักเลงเต๋าโกงซ่อนลูกเต๋า

Easy to perceive are others' faults,
One's own, however, are hard to see.

Like chaff one winnows others' faults,
But conceals one's own

Just as a cheating gambler hides
An ill-thrown dice.



ผู้ที่เพ่งแต่โทษคนอื่น
คอยจับผิดอยู่ตลอดเวลา
เขาย่อมหนาด้วยกิเลสอาสวะ
ไม่มีทางเลิกละมันได้

He who sees others' faults
And is ever censorious -
Defilements of such a one grow
Far is he from destroying them.



ไม่มีรอยเท้าในอากาศ
ไม่มีสมณะภายนอกศาสนานี้
สัตว์พากันยินดีในกิเลสที่กีดขวางทางนิพพาน
พระตถาคตทั้งหลาย หมดสิ้นกิเลสชนิดนั้นแล้ว

No track is there in the sky.
No samana are there outside.

In obstacles mankind delights.
The Tathagatas leave them behind.



ไม่มี รอยเท้าในอากาศ

ไม่มี สมณะนอกศาสนานี้

ไม่มี สังขารที่เที่ยงแท้

ไม่มี ความหวั่นไหวสำหรับพระพุทธเจ้า

No track is there in the sky.
No samanas are there outside.

No eternal compounded thing.
No instability is there in the Buddhas.



ผู้ที่ตัดสินความโดยหุนหันพลันแล่น
ไม่จัดเป็นผู้เที่ยงธรรม
ส่วนผู้ที่ฉลาด วินิจฉัยรอบคอบ
ทั้งฝ่ายถูก ฝ่ายผิด
(จึงจัดเป็นผู้เที่ยงธรรม)

He who hastily arbitrates
Is not known as 'just'

The wise investigating right and wrong
(Is known as such).



บัณฑิตผู้ตัดสินผู้อื่นโดยรอบคอบ
โดยเที่ยงธรรมสม่ำเสมอ
ถือความถูกต้องเป็นใหญ่
ผู้นี้ได้สมญาว่า ผู้เที่ยงธรรม

He who judges others with due deliberation,
With judgement righteous and just -
Such a wise one, guardian of the law,
Is called righteous.



เพียงแต่พูดมาก ไม่จัดว่าเป็นบัณฑิต
คนที่ประพฤติตนให้เกษม
ไม่มีเวร ไม่มีภัย
จึงควรจะเรียกว่า เป็นบัณฑิต

A man is not called wise
Merely because he speaks much.

Secure, hateless and fearless -
Such a man is called wise.



บุคคลไม่นับว่าผู้ทรงธรรม
ด้วยเหตุเพียงพูดมาก
ส่วนผู้ใด ถึงได้สดับตรับฟังน้อย
แต่เห็นธรรมด้วยใจ
ไม่ประมาทในธรรม
ผู้นั้นแล เรียกว่า ผู้ทรงธรรม

He is not versed in the Dharma
Merely because he speaks much.

He who hears little of the teaching
But mentally sees the Truth,

And who is not heedless of the Truth -
He is indeed versed in the Dharma.

เพียงมีผมหงอก
ยังไม่นับว่า เถระ
เขาแก่แต่วัยเท่านั้น
เรียกได้ว่าคนแก่เปล่า

A man is not an elder
Merely because his head is grey.
Ripe is his age,
And old-in-vain is he called.



ผู้ใดมี สัจจะ คุณธรรม ไม่เบียดเบียน

สำรวม ข่มใจ ฉลาด ปราศจากมลทินโทษ

ผู้นั้นแล เรียกว่า เถระ

In whom there are truth, virtue, harmlessness,
Self-mastery, and self-restraint

Who is free from defilements and is wise -
He, indeed, is called an elder.



ไม่ใช่เพราะพูดคล่อง
ไม่ใช่เพราะมีผิดพรรณสวย
ที่ทำให้คนเป็นคนดีได้
ถ้าหากเขายังมีความริษยา
มีความตระหนี่ เจ้าเล่ห์
(เขาก็เป็นคนดีไม่ได้)
ผู้ใดเลิกละความอิจฉาเป็นต้น
ได้อย่างเด็ดขาดแล้ว
คนฉลาด ปราศจากมลทินเช่นนี้
เรียกว่า คนดี

Not by mere eloquence,
Nor by beautiful complexion
Does a man become good-natured,
Should he be jealous, selfish and deceitful.
In whom such behaviour
Is cut off and wholly uprooted,
That wise man who has cast out impurities,
Is indeed called good-natured.

คนศีรษะโล้นไร้ศีลวัตร
พูดเท็จ ไม่นับเป็นสมณะ
เขามีแต่ความอยากและความโลภ
จักเป็นสมณะได้อย่างไร
ผู้ที่ระงับบาปทั้งหลาย
ทั้งน้อยและใหญ่
เรียกว่าเป็นสมณะ
เพราะเลิกละบาปได้

Not by a shaven head does a man,
Undisciplined and lying, become an ascetic.
How can he, full of desire and greed,
Become an ascetic?
Whosoever makes an end of all evil,
Both small and great -
He is called an ascetic,
Since he has overcome all evil.

เพียงขอภิกษาจากผู้อื่น
ไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุ
ถ้ายังประพฤติตนเหมือนชาวบ้านอยู่
ก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุ
(ต่อคาถาที่ ๒๖๗)

A man is not a bhikku
Simply because he begs from others.
By adapting householder's manner,
One does not truly become a bhikkhu.



เพียงขอภิกษาจากผู้อื่น
ไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุ
ถ้ายังประพฤติตนเหมือนชาวบ้านอยู่
ก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นภิกษุ
ผู้ใดละบุญละบาปทุกชนิด
ครองชีวิตประเสริฐสุด
อยู่ในโลกมนุษย์ด้วยปัญญา
ผู้นี้แลเรียกว่า ภิกษุ

A man is not a bhikku
Simply because he begs from others.
By adapting householder's manner,
One does not truly become a bhikkhu.
He who has abandoned both merit and demerit,
He who is leading a pure life,
He who lives in the world with wisdom -
He indeed is called a bhikkhu.

คนโง่เขลา ไม่รู้อะไร
นั่งนิ่งดุจคนใบ้ ไม่นับเป็นมุนี
ส่วนคนมีปัญญาทำตนเหมือนถือคันชั่ง
เลือกชั่งเอาแต่ความดี ละทิ้งความชั่วช้า
ด้วยปฏิปทาดังกล่าวเขานับเป็นมุนี
อนึ่งผู้ที่รู้ทั้งโลกนี้และโลกหน้า
จึงควรแก่สมญาว่า มุนี

Not by silence does one become a sage
If one be both ignorant and dull.

But the wise who, as if holding a pair of scales,
Embraces the best and shuns evil -

He is indeed, for that reason, a sage.
He that understands both worlds is called a sage.

ภิกษุเอย เพียงมีศีลาจารวัตร
เพียงมีภูมิปริยัติคงแก่เรียน
เพียงพากเพียรปฏิบัติจนได้ฌาน
เพียงอยู่ในสถานสงบสงัด
ถ้าขจัดกิเลสไม่ได้หมด เธออย่านิ่งนอนใจ
ว่า เธอได้รับสุขในบรรพชา
ที่สามัญชนทั่วไปไม่ได้สัมผัส

Not by mere conduct and vows,
Not again by much learning,
Nor even by gaining concentration,
Not by living alone in solitude,
At the thought; 'I enjoy the bliss of renunciation
Not resorted to by the worldling',
Should you, O monks, rest content
Without reaching the extinction of corruption.

ยอดแห่งมรรคา คืออัษฎางคิกมรรค

ยอดแห่งสัจจะ คืออริยสัจสี่ประการ

ยอดแห่งธรรม คือความปราศจากราคะ

ยอดแห่งมนุษย์ คือพระผู้เห็นแจ้ง

Best of paths is the Eightfold Path.
Best of truths is the Four Noble Truths.

Best of conditions is Passionlessness.
Best of men is the Seeing One.



มีทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น
ที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งทัศนะ
พวกเธอจงเดินตามทางนี้เถิด
ทางสายนี้พญามารมักเดินหลงเสมอ

This is the only way;
None other is there for the purity of vision.

Do you enter upon this path,
Which is the bewilderment of Mara.



เมื่อเดินตามทางสายนี้
พวกเธอจักหมดทุกข์
ทางสายนี้ เราได้ชี้บอกไว้
หลังจากที่เราได้รู้วิธีถอนลูกศรคือกิเลส

When walking along this path,
You shall make an end of suffering
This is the Way made known by me
When I had learnt to remove all darts.



พวกเธอจงพยายามทำความเพียรเถิด
พระตถาคต เป็นเพียงผู้ชี้บอกทางเท่านั้น
ผู้บำเพ็ญฌานเดินตามทางสายนี้
ก็จะพ้นจากเครื่องผูกของพญามาร

You yourselves should make an effort,
The Tathagata can but show the Way.
The meditative ones who walk this path
Are released from the bonds of Mara.



"สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยงแท้"
เมื่อใด บุคคลควรเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้
เมื่อนั้น เขาย่อมหน่ายในทุกข์
นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

'Impermanent are all conditioned things',
When thus one sees with wisdom,
Then is one disgusted with Ill.
This is the path to purity.



"สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์"

เมื่อใด บุคคลควรเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้

เมื่อนั้น เขาย่อมหน่ายในทุกข์

นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

'Full of Ill are all conditioned things',

When thus one sees with wisdom,

Then is one disgusted with Ill.

This is the path to purity.



"ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา"
เมื่อใด บุคคลควรเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้
เมื่อนั้น เขาย่อมหน่ายในทุกข์
นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์

'Lacking permanent entity are all events',
When thus one sees with wisdom,
Then is one disgusted with Ill.
This is the path to purity.



คนเราเมื่อยังหนุ่มแน่น
แข็งแรงแต่เกียจคร้าน
ไม่ขยันในเวลาที่ควรขยัน
มีความคิดตกต่ำ
คนเกียจคร้านเฉื่อยชาเช่นนี้
ย่อมไม่พบทางแห่งปัญญา

The idler who strives not when he should strive,
Who though young and strong slothful,

Who is feeble in maintaining right-mindedness,
And who is sluggish and inert -

Such a one finds not the way to wisdom.



พึงระวังวาจา พึงสำรวมใจ
ไม่พึงทำบาปทางกาย
พึงชำระทางกรรมทั้งสามนี้ให้หมดจด
เมื่อทำได้เช่นนี้ เขาพึงพบทาง
ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายแสดงไว้

Ever watchful in speech,
Restrained in mind let him be,
Let him commit no evil in deed.
These three ways of action let him purify,
And so win the way proclaimed by the Buddhas.



พึงระวังวาจา พึงสำรวมใจ
ไม่พึงทำบาปทางกาย
พึงชำระทางกรรมทั้งสามนี้ให้หมดจด
เมื่อทำได้เช่นนี้ เขาพึงพบทาง
ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายแสดงไว้

Ever watchful in speech,
Restrained in mind let him be,
Let him commit no evil in deed.
These three ways of action let him purify,
And so win the way proclaimed by the Buddhas.



ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงถางป่า (ราคะ)
แต่อย่าตัดต้นไม้ (จริงๆ) ภัยย่อมเกิดจากป่า (ราคะ)
พวกเธอทำลายป่า และพุ่มไม้เล็กๆ (ราคะ) ได้แล้ว
จักเป็นผู้ไม่มีป่า (ราคะ)

Cut down the forest (of passion) but not real trees,
In the forest (of passion) is danger.

Cut the forest and brushwood (of passion),
Be forestless, O bhikkhus.



ตราบใดบุรุษยังตัดความกำหนัด
ต่ออิสตรีแม้นิดหน่อยยังไม่ขาด
ตราบนั้น เขาก็ยังคงมีจิตผูกพันอยู่ในภพ
เหมือนลูกโคยังไม่หย่านมติดแม่โคแจฉะนั้น

As long as the brushwood of lust, however small,
Of a man towards a woman is not destroyed,

So long is his mind attached (to existence)
As a sucking calf to its mother-cow.



จงถอนความรักของตน
เหมือนถอนดอกบัวที่เกิดในฤดูสารท
จงเพิ่มพูนแนวทางแห่งสันติ คือ นิพพาน
ที่พระสุคตเจ้าทรงแสดงไว้แล้ว

Root out your affection
As an autumn lily is plucked.
Cultivate the Path of Peace
Made known by the Blessed One.



"เราจักอยู่ที่นี่ตลอดฤดูฝน
เราจักอยู่ที่นี่ตลอดฤดูหนาว และฤดูร้อน"
คนโง่มักคิดเช่นนี้
หารู้อันตรายจะมาถึงตัวเองไม่

'Here shall I live in the rains,
Here in the autumn and in the summer',
Thus thinks the fool, and does not realize
The danger of his own live.



ผู้ที่มัวเมาอยู่ในบุตรและปศุสัตว์
มีมนัสติดข้องอยู่ ย่อมถูกมฤตยูฉุดคร่าไป
เหมือนชาวบ้านที่หลับไหล
ถูกกระแสน้ำใหญ่พัดพา

On children and flocks
Whose mind is attached and set,
Him Death carries away
As a great flood a sleeping village.



บุตรก็ป้องกันไม่ได้
บิดาหรือญาติก็ป้องกันไม่ได้
คนเราเมื่อถึงคราวจะตาย
หมู่ญาติก็ป้องกันไม่ได้
เมื่อรู้ความจริงข้อนี้แล้ว
คนฉลาดผู้สำรวมในศีล
ไม่ควรชักช้า
ในการตระเตรียมทาง
ไปสู่พระนิพพาน

No sons are there for protection,
Neither father nor even kinsmen.
For one who is assailed by death
No protection is there found among kinsmen.
Thoroughly knowing this fact,
The wise man, restrained in the rules,
Delays not to clear the way
That leads to Nibbana.

ถ้าเห็นว่า จะได้สุขอันยิ่งใหญ่
ด้วยการสละสุขเล็กๆ น้อยๆ
นักปราชญ์ก็ควรสละสุขเล็กน้อย
เพื่อเห็นแก่สุขอันยิ่งใหญ่

If by giving up a slight happiness
One may behold a greater one,

Let the wise man renounce the lesser,
Having regard to the greater.



ผู้ใดปรารถนาสุขเพื่อตน
โดยการก่อทุกข์ให้คนอื่น
ผู้นั้นมักเกี่ยวพันด้วยเวรไม่รู้สิ้น
ไม่มีทางพ้นเวรไปได้

Whosoever wishes his own happiness
Yet inflicts suffering on others -

He is not free from hatred,
Entangled in the tangle of anger.



สิ่งที่ควรทำไม่ทำ
กลับทำสิ่งที่ไม่ควรทำ
อาสวะย่อมเจริญแก่พวกเขา
ผู้ถือตัวและมัวเมาประมาท
ส่วนชนเหล่าใด เจริญสติในกายเป็นนิตย์
ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ทำเฉพาะสิ่งที่ควรทำเสมอ
สำหรับชนผู้มีสติ สัมปชัญญะพร้อมมูลเหล่านั้น
อาสวะมีแต่จะหมดไป

What ought to be done is left undone;
What ought not to be done is done,
For those who are naughty and heedless
Corruptions greatly progress.
Those who develop well mindfulness of the body,
Who never do what ought not to be done,
And ever do what ought to be done -
Of those mindful and reflective ones
Defilements come to extinction.

พราหมณ์ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา
ฆ่าขัตติยราชอีกสององค์
ทำลายรัฐ พร้อมทั้งผู้ครอบครองรัฐเสียแล้ว
ย่อมสัญจรไป อย่างไร้ทุกข์

Having slain mother and father,
And two warrior kings,
Having destroyed a country,
With its governor,
Ungrieving goes a brahmana.

* "ฆ่ามารดา" หมายถึง ฆ่าตัณหา
"ฆ่าบิดา" หมายถึง ฆ่าอัสมิมานะ หรือความถือตัว
"ฆ่าขัตติยราชอีกสององค์" หมายถึง ฆ่าสัสตทิฐิ
และอุจเฉทิฐิ
"ทำลายรัฐ" หมายถึง ควบคุมอายตนะภายในและภายนอก
"ผู้ครองรัฐ" หมายถึง นันทิราคะ หรือความกำหนัดยินดี

พราหมณ์ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา

ฆ่ากษัตริย์ ผู้คงแก่เรียนอีกสององค์

ทำลายทางเดินห้าสายของพยัคฆ์ร้าย

ย่อมสัญจรไป อย่างปลอดภัย

Having slain mother and father,
And two learned kings,

Having destroyed the five ways of a tiger,
Scatheless goes the brahmana.

* "ฆ่ามารดา" หมายถึง ฆ่าตัณหา

"ฆ่าบิดา" หมายถึง ฆ่าอัสมิมานะ หรือความถือตัว

"ฆ่าขัตติยราชอีกสององค์" หมายถึง ฆ่าสัสตทิฐิ และอุจเฉทิฐิ

"ทางเดินของพยัคฆ์ร้ายห้าสาย" ได้แก่นิวรณ์ ๕

คือ กามฉันท์, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า
ผู้รำลึกถึงพระพุทธคุณ
เป็นนิจศีล ทั้งกลางวันกลางคืน
ตื่นดีแล้วเสมอ

Ever well awake
Are the disciples of Gotama
Who ever day and night
Recollect the Buddha's virtues.



พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า
ผู้รำลึกถึงพระธรรมคุณ
เป็นนิจศีลทั้งกลางวันกลางคืน
ตื่นดีแล้วเสมอ

Ever well awake
Are the disciples of Gotama
Who ever day and night
Recollect the Dharma's virtues.



พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า
ผู้ระลึกถึงพระสังฆคุณ
เป็นนิจศีลทั้งกลางวันกลางคืน
ตื่นดีแล้วเสมอ

Ever well awake
Are the disciples of Gotama
Who ever day and night
Recollect the Sangha's virtues.



พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า
ผู้รำลึกถึงสภาพเป็นจริงของร่างกาย
เป็นนิจศีลทั้งกลางวันกลางคืน
ตื่นดีแล้วเสมอ

Ever well awake
Are the disciples of Gotama
Who ever day and night
Recollect the body's nature.



พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า
ผู้มีใจยินดีในความไม่เบียดเบียน
เป็นนิจศีลทั้งกลางวันกลางคืน
ตื่นดีแล้วเสมอ

Ever well awake
Are the disciples of Gotama
Whose mind ever day and night
Takes delight in harmlessness.



พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า
ผู้มีใจยินดีในภาวนา
เป็นนิจศีลทั้งกลางวัน กลางคืน
ตื่นดีแล้วเสมอ

Ever well awake
Are the disciples of Gotama
Whose mind ever day and night
Takes delight in meditation.



การสละโลกียวิสัยออกบวช ก็ยาก
การจะยินดีในเพศบรรพชิต ก็ยาก
การครองเรือนไม่ดี เป็นทุกข์
การอยู่ร่วมกับผู้ที่ไม่เสมอกัน ก็เป็นทุกข์
ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ก็เป็นทุกข์
เพราะฉะนั้น ไม่ควรท่องเที่ยวในสังสารวัฏ
และไม่ควรแส่หาความทุกข์ใส่ตน

Hard is the 'going forth'.
Hard is it to delight therein.
Hard is household life.
Ill is association with unequals.
Ill also is to wander in Samsara.
Be therefore no more a wanderer
Nor be a pursuer of suffering.

ผู้มีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล
เพียบพร้อมด้วยยศและโภคทรัพย์
ไปประเทศใดๆย่อมได้รับความนับถือ
ในประเทศนั้นๆ

He who is full of faith and virtue,
Possessed of repute and wealth -
He is honoured everywhere,
In whatever land he travels.



คนดี ย่อมปรากฏเด่น

เหมือนภูเขาหิมพานต์

คนไม่ดี ถึงอยู่ใกล้ ก็ไม่ปรากฏ

เหมือนลูกศรที่เขายิงไปในราตรี

The good shine from far away
Just as the Himalayan peaks.

The wicked are not seen, though near,
Just as an arrow shot at night.



คนที่พูดเท็จเสมอ กับคนที่ทำแล้ว
พูดว่า "ฉันไม่ได้ทำ" ตกนรกเหมือนกัน
มนุษย์สองจำพวกนั้น ตายไปแล้ว
มีกรรมชั่วเหมือนกัน ในโลกหน้า

He who always lies goes to hell
And he who denies what he has done.

These two, the men of base action,
Share the same destiny in the world to come.



คนนุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์มีเป็นจำนวนมาก
ที่ประพฤติชั่ว ไม่สำรวม
คนชั่วเหล่านั้นย่อมตกนรก
เพราะกรรมชั่ว

Clad in the yellow robes,
Ill-behaved and uncontrolled,
By evil deeds, those evil ones,
Shall go to the realm of woe.



คนทุศีล ไม่สำรวม

กลืนก้อนเหล็กแดงที่ลุกเป็นไฟ

ยังดีเสียกว่าบริโภคข้าว

ที่ชาวบ้านถวาย

Better for an immoral
And uncontrolled person
To eat red-hot and flaming ball
Than to eat the alms of people.



คนที่มัวเมา ผิดเมียท่านเป็นนิตย์
ย่อมได้รับเคราะห์ร้าย สี่สถานคือ
หนึ่งได้รับบาป สองนอนไม่เป็นสุข
สามเสียชื่อเสียง สี่ตกนรก

Four misfortunes befall that man
Who, heedless, courts the neighbour's wife:

Acquisition of demerit is acquired by him,
He has a bad sleep at night,

Ill-repute he, thirdly, gains,
And hell, fourthly, he attains.



สถานหนึ่งได้บาป

สถานสอง ได้ภพชาติชั่วร้ายในอนาคต

สถานสาม ทั้งคู่มีสุขชั่วแล่นแต่สะดุ้งใจเป็นนิตย์

สถานสี่ พระราชาย่อมลงโทษอย่างหนัก

เพราะฉะนั้น ไม่ควรผิดภริยาของคนอื่น

There is a gain of demerit and evil destiny,
Brief is the joy of frightened couple,

And the king imposes heavy punishment.
Therefore let no man commit adultery.



หญ้าคา ที่จับไม่ดี
ย่อมบาดมือได้ ฉันใด
พรหมจรรย์ที่ประพฤติไม่ดี
ย่อมลากลงสู่นรก ฉันนั้น

As Kusa grass when wrongly grasped
Cuts the seizing hand,

So a recluse's life when wrongly handled
Drags one to hell.



ทำอะไรหละหลวม
มีข้อวัตรปฏิบัติเศร้าหมอง
ประพฤติพรหมจรรย์ โดยไม่เต็มใจ
ไม่เป็นไปเพื่อผลอันไพศาล

An act loosely performed,
A vow corruptly observed,
A Holy Life unwillingly lived -
This yields not much fruit.



ถ้าจะกระทำ ก็จงกระทำจริงๆ
และพยายามมั่นคงจริงๆ
เพราะเพศบรรพชิตที่หละหลวม
รังแต่จะเกลี่ยธุลีคือกิเลสใส่ตัว

Let one do with all one's might
What ought to be performed.

A loose monastic life stirs up
The dust of passions all the more.



ความชั่ว ไม่ทำเสียเลยเป็นดี
ทำแล้วย่อมเดือดร้อนภายหลัง
มาทำความดีกันดีกว่า
ทำแล้ว ไม่เดือดร้อน

Better left undone is an evil deed,
For it torments one afterwards.

Better done is a wholesome deed,
After doing which one feels no remorse.



เธอจงป้องกันตนให้ดีเหมือนเมืองชายแดน
ที่เขาป้องกันแข็งแรงทั้งภายในภายนอก
เธออย่าปล่อยโอกาสให้ล่วงเลยไปเปล่า
เพราะผู้ที่พลาดโอกาสเมื่อตกนรกย่อมเศร้าโศก

Just as a border city
Is well-guarded within and without,
Even so do you guard yourselves.
Do not let slip this opportunity.
For those missing the opportunity grieve,
Having been consigned to hell.



ละอายในสิ่งที่ไม่ควรละอาย
ไม่ละอายในสิ่งที่ควรละอาย
ผู้ที่มีความเห็นผิดอย่างนี้
ย่อมไปสู่ทุคติ

Of what is not shameful they are ashamed,
But of the shameful they are not ashamed.

Embracing false views as such,
Those beings go to a woeful realm.



สิ่งที่ไม่น่ากลัว เห็นว่าน่ากลัว
สิ่งที่น่ากลัว กลับเห็นว่า ไม่น่ากลัว
ผู้ที่มีความเห็นผิดอย่างนี้
ย่อมไปสู่ทุคติ

What is not to be feared they fear,
What is fearsome they fear not.

Embracing false views as such,
Those beings go to a woeful realm.



สิ่งที่ไม่มีโทษ เห็นว่ามีโทษ
สิ่งที่มีโทษ กลับเห็นว่าไม่มีโทษ
ผู้ที่มีความเห็นผิดอย่างนี้
ย่อมไปสู่ทุคติ

They think there is harm where there is none,
And they do not see where harm exists.

Embracing false views as such,
Those beings go to a woeful realm.



เห็นโทษ เป็นโทษ
เห็นถูก เป็นถูก
ผู้ที่มีความเห็นชอบเช่นนี้
ย่อมไปสู่สุคติ

Perceiving wrong as wrong,
Perceiving right as right,
Beings of such right views
In a blissful realm arise.



เราจักอดทนต่อคำเสียดสีของคนอื่น

เหมือนพญาคชสาร ในสนามรบ

ทนลูกศรที่ปล่อยออกไปจากคันธนู

เพราะว่าคนโดยมาก ทุศีล

As an elephant in the battle field
Withstands the arrows shot from a bow.

Even so will I endure abuse,
For people's conduct is mostly low.



ช้างที่ฝึกแล้ว เขานำไปสู่ที่ชุมชน
ช้างที่ฝึกแล้ว พระราชาขึ้นทรง
ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกฝนตนได้
รู้จักอดทนต่อคำล่วงเกิน เป็นผู้ประเสริฐ

The tamed elephant is led to crowds.
The tamed do the kings mount.

The well-tamed is best among men,
Who endures abuse.



ม้าอัศดร ม้าอาชาไนยจากลุ่มสินธู
และพญากุญชร ที่ผ่านการฝึกปรือ
นับเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ
แต่บุคคลผู้ฝึกตนแล้ว ประเสริฐกว่านั้น

Excellent are well-trained mules.
So are thoroughbred ones from Sindhu
And likewise noble fighting elephants.
More excellent is the self-trained man.



แน่นอนทีเดียว คนที่ฝึกตนได้
ย่อมอาศัยร่างที่ฝึกฝนดีแล้วนั้น
เป็นพาหนะนำไปสู่ที่ๆไม่เคยไป (นิพพาน)
ซึ่งยานภายนอกเหล่านั้น พาไปไม่ได้เลย

Surely never by those vehicles
Would one go to the untrodden land
As does one who is controlled
Through his subdued and well-trained self.



ช้างตกมันชื่อ ธนปาลกะ
ยากที่ใครๆจะห้ามได้ ถูกล่ามไว้
ไม่ยอมกินอาหาร พญากุญชร
รำลึกถึงแต่ป่าช้าง

The great elephant called Dhanapalaka
In time of rut is uncontrollable;
Tied fast he refuses his food
Since he calls to mind the elephant wood.



คนกินจุ สะลึมสะลือ ชอบนอน
กลิ้งเกลือกไปมาบนที่นอน
เหมือนสุกรที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร
คนโง่ที่มีเช่นนั้น ย่อมเกิดไม่รู้จบสิ้น

A sluggard, or glutton, too,
Rolling himself about in gross sleep
Like a big hog nursed on pig-wash -
That foolish one endlessly comes to birth.



เมื่อก่อนใจข้าได้ท่องเที่ยวไปในอารมณ์
ตามปราถนา ตามความใคร่ ตามสบาย
แต่บัดนี้ ข้าจักบังคับมันด้วยโยนิโสมนสิการ
เหมือนควาญช้างถือขอ บังคับช้างที่ตกมัน

Formerly this mind went wandering
Where it liked, as it wished, as it listed.

I will now control it with attentiveness
As the driver with his hook a wild elephant.



พวกเธอจงยินดีในความไม่ประมาท

จงระมัดระวังจิตของตน

จงถอนตนออกจากหล่มกิเลส

เหมือนพญาช้างติดหล่ม

พยายามช่วยตัวเอง

Take delight in heedfulness
And guard well your own minds;

Draw yourselves out of evil ways
Like an elephant sunk in the mire.



ถ้าได้สหายผู้เข้ากับตนได้
มีความประพฤติดี ฉลาดและเฉลียว
พึงไปไหนๆกับสหายเช่นนั้นอย่างมีความสุข
และพึงมีสติ ฝ่าฟันอันตรายทั้งหลาย

If for the faring-on you can find
A friend, well-behaved, prudent and wise,
Walk with him joyfully and mindfully,
Overcoming dangers (open and concealed).



ถ้าไม่พบสหายที่เข้ากับตนได้
มีความประพฤติดี ฉลาด และ เฉลียว
ก็ควรสัญจรไปคนเดียว
เหมือนพระราชา สละราชสมบัติเที่ยวไปพระองค์เดียว
หรือไม่ก็เหมือนพญาช้าง
ละโขลงเที่ยวไปตัวเดียวในป่า

If for the faring-on you cannot find
A friend, well-behaved, prudent and wise,

Fare alone as a king renouncing his country
And as an elephant alone in the wilds.



เที่ยวไปคนเดียว ประเสริฐกว่า
ความเป็นสหายในคนพาล ไม่มี
พึงเที่ยวไปคนเดียว และไม่พึงทำบาป
ไม่ดิ้นรนขวนขวายมาก
เหมือนพญาช้างเที่ยวไปตัวเดียวในป่า

Better is it to fare alone;
There is no friendship with a fool.

Fare alone and commit no sin,
Being carefree as an elephant in the wilds.



มีเพื่อนตาย ก็มีความสุข
ยินดีเท่าที่หามาได้ ก็มีความสุข
ทำบุญไว้ถึงคราวจะตายก็มีความสุข
ละทุกข์ได้ทั้งหมด ก็มีความสุข

Happy is it to have a friend in need.
Happy is contentment with whatever betides.
Happy is merit at the end of life.
Happy is it to leave all sorrow behind.



ปฏิบัติชอบต่อมารดา ก็เป็นสุข
ปฏิบัติชอบต่อบิดา ก็เป็นสุข
ปฏิบัติชอบต่อสมณะ ก็เป็นสุข
ปฏิบัติชอบต่อพระผู้ประเสริฐ ก็เป็นสุข

Happy is it to honour mother.
Happy is it to honour father.

Happy is it to honour ascetics.
Happy is it to honour the Noble Ones.



ศีลให้เกิดสุข ตราบเท่าชรา
ศรัทธา ที่ตั้งมั่นแล้ว ให้เกิดสุข
ปัญญา ได้มาแล้ว ให้เกิดสุข
การไม่ทำบาปทั้งหลาย ให้เกิดสุข

Happy is virtue until old age.
Happy is faith that firmly stands.
Happy is it to gain insight.
Happy is it to commit no sin.



สำหรับคนที่มีชีวิตอยู่อย่างประมาท
ตัณหามีแต่จะเจริญเหมือนเถาวัลย์
เขาย่อมกระโดดจากภพนี้ไปสู่ภพอื่น
เหมือนวานรโลภผลไม้ โลดแล่นอยู่ในป่า

Of the person addicted to heedless living
Craving grows like a creeping.

Such a man jumps from life to life
Like a monkey craving fruit in the wilds.



อันลามก มีพิษร้าย
ครอบงำบุคคลใด ในโลก
เขาย่อมมีแต่โศกเศร้าสลด
เหมือนหญ้าถูกฝนรด ย่อมงอกงาม
ผู้ใดเอาชนะตัณหาลามก
ที่ยากจะเอาชนะได้นี้
ความโศกย่อมตกไปจากผู้นั้น
เหมือนหยาดน้ำ ตกจากใบบัว

Whoso in the world is overcome
By this craving poisonous and base,
For him all sorrow increases
As Virana grass that is watered well.
But whoso in the world overcomes
This base craving, difficult to overcome -
His sorrow falls away from him
As water drops from a lotus leaf.

เราขอบอกความนี้แก่พวกเธอ

ขอให้พวกเธอผู้มาชุมนุมกัน ณ ที่นี้ มีความเจริญ

ขอให้พวกเธอขุดรากตัณหา เหมือนถอนรากหญ้ารก

พวกเธออย่าปล่อยให้มารรังควาญบ่อยๆ

เหมือนกระแสน้ำค่อยๆเซาะต้นอ้อล้ม

That I say unto you:
Good luck to you all who have assembled here.

As one roots out fragrant Virana grass,
So do you dig up craving by its root.

Let not Mara crush you again and again
As the river flood crushing a reed.



เมื่อรากยังแข็งแรง ไม่ถูกทำลาย
ต้นไม้แม้ที่ถูกตัดแล้ว ก็งอกได้ใหม่ฉันใด
เมื่อยังทำลายเชื้อตัณหาไม่ได้หมด
ความทุกข์นี้ย่อมเกิดขึ้นได้เรื่อยไปฉันนั้น

As a tree cut down sprouts forth again
If its roots remain undamaged and firm,

Even so, while latent craving is not removed,
This sorrow springs up again and again.



กระแสตัณหา ๓๖ สายอันเชี่ยวกราก
ที่ไหลไปยังอารมณ์อันน่าปรารถนา
ไหลบ่าท่วมท้นจิตใจใคร
ความครุ่นคิดคำนึงที่แฝงราคะ
ย่อมจะชักนำให้เขาเห็นผิดคิดไขว้เขว

In whom are strong the thirty-six torrents
Of craving flowing towards pleasurable objects -
Then the great flood of lustful thoughts
Carries off that misunderstanding man.



กระแสน้ำคือตัณหา ไหลไปทุกหนทุกแห่ง
เถาวัลย์คือกิเลส ก็ขึ้นรกไปทั่ว
เมื่อเห็น เถาวัลย์นั้นงอกงามแล้ว
พวกเธอจงตัดรากมันด้วยมีดคือปัญญา

Everywhere flow the craving-streams,
Everywhere the creepers sprout and stand.
Seeing the creepers that have sprung high
Do you cut their roots with your wisdom-knife.



สัตว์ทั้งหลาย มีแต่โสมนัส
ชุ่มชื่นไปด้วยรักเสน่หา
ซาบซ่านในกามารมณ์ทั้งปวง
พวกเขาใฝ่แสวงหาแต่ความสุขสันต์หรรษา
ก็ต้องเกิดต้องแก่อยู่ร่ำไป

To beings there arise wide-ranging pleasures
That are moistened with lustful desires.

Bent on pleasures, seeking after sexual joys,
They, verily, fall prey to birth-and-decay.



เหล่าสัตว์ ติดกับตัณหา
กระเสือกกระสน ดุจกระต่ายติดบ่วง
สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในกิเลสเครื่องผูกมัด
ย่อมประสบทุกข์บ่อยๆ ตลอดกาลนาน

Enwrapped in lust, beings run about,
Now here now there like a captive hare.
Held fast by fetters they suffer
Again and again for long.



เหล่าสัตว์ ติดกับตัณหา

กระเสือกกระสน ดุจกระต่ายติดบ่วง

ฉะนั้นภิกษุ เมื่อหวังให้กิเลสจางคลาย

ก็พึงทำลายตัณหาเสีย

Enwrapped in lust, being run about,
Now here now there like a captive hare.

So let a bhikkhu shake off craving
If he wishes his own passionlessness.



บุคคลใดสละเพศผู้ครองเรือน

ถือเพศบรรพชิตปราศจากเรือน

พ้นจากป่ากิเลสแล้วยังวิ่งกลับไปหาป่านั้นอีก

พวกเธอจงดูบุคคลนั้นเถิด

เขาออกจากที่คุมขังแล้วยังวิ่งกลับเข้าที่คุมขังอีก

Released from jungle of the household life,
He turns to the bhikkhu jungle-life.

Though freed from the household wilds
He runs back to that very wilds again.

Come indeed and behold such a man.
Freed he turns to that bondage again.



เครื่องจองจำที่ทำด้วยเหล็ก ไม้ และปอป่าน
ท่านผู้รู้กล่าวว่า ยังไม่ใช่เครื่องจองจำที่มั่นคง
แต่ความกำหนัดยินดีในเครื่องเพชร บุตร ภริยา
เป็นเครื่องจองจำที่มั่นคงนัก
ท่านผู้รู้กล่าวว่า เครื่องจองจำชนิดนี้มั่นคง
มักฉุดลากลงที่ต่ำ คล้ายผูกไว้หลวม ๆ แต่แก้ยากนัก
ผู้รู้ทั้งหลายจึงทำลายเครื่องจองจำนี้เสีย
ละกามสุขออกบวชโดยไม่ใยดี

Not strong are bonds made of iron,
Or wood, or hemp, thus say the wise.
But attachment to jewelled ornaments,
Children and wives is a strong tie.
This is a strong bond, says the wise,
Down-hurling, loose but hard to untie.
This too they cut off and leave the world,
With no longing, renouncing the sense-pleasures.

ผู้ถูกราคะครอบงำ ย่อมถลำลงสู่กระแสตัณหา
เหมือนแมลงมุมตกลงไปยังใยที่ตนถักไว้เอง
ผู้ฉลาดทั้งหลาย จึงทำลายเครื่องจองจำนี้
ละทุกข์ทั้งปวง ออกบวชโดยไม่ไยดี

They who are attached to lust fall back
To (craving's) streams as a spider self-spun web;
This too the wise cut off and 'go forth',
With no longing, leaving all sorrow behind.



จงปล่อยวางทั้งอดีตอนาคตและปัจจุบัน
และอยู่เหนือความมีความเป็น
เมื่อใจหลุดพ้นจากทุกอย่างแล้ว
พวกเธอจักไม่เกิดไม่แก่อีกต่อไป

Let go the past, let go the future too,
Let go the present and go beyond becoming.

With mind released from everything,
To birth-and-decay you shall come no more.



ผู้เป็นทาสวิตกจริต มีจิตกำหนัดยินดี
ติดอยู่ในสิ่งสวยงาม
มีแต่จะพอกความอยากให้หนา
กระชับเครื่องพันธนาการให้แน่นเข้า

For him who is of restless mind,
Who is of powerful passions,

Who sees but the pleasurable,
Craving increases all the more.

Indeed he makes the bond strong.



ผู้ตั้งใจระงับความคิดฟุ้งซ่าน
เจริญอสุภกรรมฐานวิธี มีสติทุกเวลา
จักขจัดตัณหาหมดสิ้นไป
ทำลายเครื่องผูกของมาร

He who delights in subduing thoughts,
He who meditates on impurities of things,
He who is ever full of mindfulness -
It is he who will make an end of suffering
And destroy the Mara's bond.



พระอรหันต์ผู้ถุถึงจุดหมายปลายทางแล้ว
หมดความสะดุ้ง หมดกิเลสตัณหาแล้ว
หักลูกศรคือกิเลสประจำภพแล้ว
ร่างกายนี้เป็นร่างกายสุดท้ายของท่าน

He has reached the final goal,
He is fearless, without lust, without passions.

He has broken the shafts of existence.
Of such an arahant this body is his last.



หมดตัณหา ไม่ยึดมั่น ฉลาดในนิรุกติ
รู้กลุ่มอักษรและรู้ลำดับหน้าหลัง
ท่านผู้มีสรีระสุดท้ายนี้แล
เรียกว่า ปราชญ์ และ มหาบุรุษ

Free from craving and grasping,
Well-versed in analytical knowledge,

Knowing the textual orders and their sequence,
He of his last body is, indeed, called

One of great wisdom and a great man.



เราเอาชนะทุกอย่าง เราตรัสรู้ทุกอย่าง
เรามิได้ติดในทุกอย่าง เราละได้ทุกอย่าง
เราเป็นอิสระเพราะสิ้นตัณหา เราตรัสรู้ด้วยตัวเอง
แล้วจะอ้างใคร เป็นครูเราเล่า

All have I overcome,
All do I know,
From all am I detached,
All have I removed,
Thoroughly freed am I
Through the destruction of craving,
Having realized all by myself,



ธรรมทาน ชนะทานทุกอย่าง

รสพระธรรม ชนะรสทุกอย่าง

ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทุกอย่าง

ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทุกอย่าง

All gifts the gift of Truth excels.
All tastes the taste of Truth excels.

All delights the delight in Truth excels.
All sorrows the end of craving excels.



โภคทรัพย์ ทำลายคนโง่
แต่ทำลายคนที่ใฝ่แสวงนิพพานไม่ได้
เพราะโลภในโภคทรัพย์ คนโง่ย่อมทำลายคนอื่น
และ (ผลที่สุดก็ทำลาย) ตนเอง

Riches ruin the fool
But not those seeking Nibbana.

Craving for wealth, the foolish man
Ruins himself by destroying others.



หญ้า ทำให้ที่นาเสียหาย
ราคะ ทำให้คนเสียหาย
ฉะนั้น ทานที่ถวายแก่ผู้ปราศจากราคะ
จึงมีผลมหาศาล

Weeds are the bane of fields,
Lust is the bane of mankind.

Hence offerings made to lustless ones
Yield abundant fruit.



หญ้า ทำให้ที่นาเสียหาย

โทสะ ทำให้คนเสียหาย

ฉะนั้น ทานที่ถวายแก่ผู้ที่ปราศจากโทสะ

จึงมีผลมหาศาล

Weeds are the bane of fields,
Hate is the bane of mankind.

Hence offerings made to hateless ones
Yield abundant fruit.



หญ้า ทำให้ที่นาเสียหาย
โมหะ ทำให้คนเสียหาย
ฉะนั้น ทานที่ถวายแก่ท่านผู้ปราศจากโมหะ
จึงมีผลมหาศาล

Weeds are the bane of fields,
Delusion is the bane of mankind.
Hence offering made to delusionless ones
Yield abundant fruit.



หญ้า ทำให้ที่นาเสียหาย
ความอยาก ทำให้คนเสียหาย
ทานที่ถวายแก่ผู้ปราศจากความอยาก
จึงมีผลมหาศาล

Weeds are the bane of fields,
Thirst is the bane of mankind.
Hence offerings made to thirstless ones
Yield abundant fruit.



สำรวมทางตา เป็นการดี
สำรวมทางหู เป็นการดี
สำรวมทางจมูก เป็นการดี
สำรวมทางลิ้น เป็นการดี

Good is restraint in the eye.
Good is restraint in the ear.
Good is restraint in the nose.
Good is restraint in the tongue.



สำรวมทางกาย เป็นการดี
สำรวมทางวาจา เป็นการดี
สำรวมทางใจ เป็นการดี
สำรวมทุกทาง เป็นการดี
ภิกษุ ผู้สำรวมทุกทาง
ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

Good is restraint in deed.
Good is restraint in speech.
Good is restraint in thought.
Good is restraint everywhere.
The bhikkhu restrained every where
Shall leave all sorrow behind.

ผู้สำรวมมือ สำรวมเท้า สำรวมวาจา
สำรวมกาย ยินดีในการบำเพ็ญวิปัสสนา
มีใจเป็นสมาธิ สันโดษอยู่เดียวดาย
ได้สมญาว่า ภิกษุ

He who is controlled in hand and foot.
He who is controlled in speech and body.
He who is with inward joy and settled mind.
He who is solitarily controlled -
Such a one they call a bhikkhu.



ภิกษุผู้สำรวมปาก
พูดด้วยปัญญา ไม่ถือตัว
ชี้แจงตำราและใจความถูกต้อง
ถ้อยคำของภิกษุนั้น นับว่าไพเราะแท้

The bhikkhu who is well-controlled in tongue,
Who speaks with wisdom and without pride,
Who explains the text and its meaning -
Sweet indeed is his speech.



ภิกษุผู้อยู่ในธรรม ยินดีในธรรม
พินิจพิจารณาธรรม
และรำลึกถึงธรรมเสมอ
ย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม

Dwelling in the Dharma,
Delighting in the Dharma,

Investigating the Dharma,
Remembering the Dharma,

That bhikkhu falls not away
From the Dharma sublime.



ไม่พึงดูหมิ่นลาภของตน
ไม่พึงริษยาลาภคนอื่น
เมื่อภิกษุมัวริษยาลาภคนอื่น
ใจย่อมไม่เป็นสมาธิ

Let him not despise his own gains.
Let him not envy those of others.

The bhikkhu envying the others‘ gains,
Does not attain concentration.



ภิกษุถึงมีลาภน้อย แต่ไม่ดูหมิ่นลาภของตน

มีอาชีวะบริสุทธิ์ ไม่เกียจคร้าน

ย่อมได้รับคำชมเชยจากทวยเทพ

Though a recipient of little,
A bhikkhu despises not his own.

Him of pure and strenuous life,
Devas look up to high.



ผู้ไม่ยึดมั่นโดยประการทั้งปวง
ว่า "กู" "ของกู" ไม่ว่าในรูปหรือนาม
เมื่อไม่มี ก็ไม่เศร้าโศก
เขาผู้นั้นแหละ เรียกได้ว่า ภิกษุ

He who grasps at neither 'I' nor 'Mine',
Neither in mentality nor in materiality,
Who grieves not for what is not -
Such a one indeed is called a bhikkhu.



ภิกษุ ผู้อยู่ด้วยเมตตา
เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา
พึงลุถึงภาวะอันสงบ
อันเป็นสุข ระงับสังขาร

The bhikkhu who abides in loving-kindness,
And who is pleased with the Buddha's teaching,
Shall attain to the Peaceful State,
The happy stilling of conditioned things.



ภิกษุ เธอจงวิดน้ำออกจากเรือนี้
เมื่อวิดน้ำออกหมดแล้ว เรือจักแล่นเร็ว
ทำลายราคะ โทสะ (โมหะ) เสียแล้ว
เธอจักไปถึงพระนิพพาน

Empty this boat, O bhikkhu!
When emptied, it will swiftly move
Cutting off lust, hatred (and ignorance)
To Nibbana will you thereby go.



จงตัดออกห้า ละทิ้งห้า
ทำให้เจริญเติบโต อีกห้า
พ้นเครื่องผูกพันห้าชนิด
ภิกษุจึงได้ชื่อว่า ผู้ข้ามน้ำ

Cut off the Five, give up the Five
Cultivate further more the Five
The bhikkhu, from the Five Fetters freed,
A Flood-Crosser is he called.

* *"จงตัดออกห้า"* ได้แก่ โอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์ฝ่ายต่ำ) ๕
คือ สักกายทิฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, กามฉันทะ, พยาบาท
"ละทิ้งห้า" ได้แก่ อุทธังภาคิยสังโยชน์ ๕ คือ รูปราคะ, อรูปราคะ
มานะ, อุทธัจจะ, อวิชชา
"ทำให้เจริญเติบโตอีกห้า" ได้แก่ อินทรีย์๕ คือ ศรัทธา, วิริยะ
สติ, สมาธิ, ปัญญา
"เครื่องผูกพันห้าชนิด" ได้แก่ ราคะ, โทสะ, โมหะ, มานะ, ทิฐิ

เจริญภาวนาเถิด ภิกษุ อย่ามัวประมาท
อย่าปล่อยใจเวียนวนอยู่แต่ในกามคุณ
อย่าได้เผลอกลืนกินก้อนเหล็กแดง
อย่าปล่อยให้ความทุกข์เผาผลาญเสียเอง
แล้วมัวคร่ำครวญว่า "โอ นี่ทุกข์จริง ๆ"

Meditate, O bhikkhu!
Be not heedless.

Let not your mind dwell
On sensual pleasures.

Do not carelessly swallow
A red-hot iron ball.

Do not as you burn bewail
'O this indeed is ill'.

เมื่อไม่มีปัญญา ก็ไม่มีความเพ่งพินิจ
เมื่อไม่มีความเพ่งพินิจ ก็ไม่มีปัญญา
ผู้ใดมีทั้งความเพ่งพินิจ และปัญญา
ผู้นั้น นับว่าอยู่ใกล้นิพพาน

There is no concentration
For one who lacks wisdom,
Nor is there wisdom
For one who lacks concentration
In whom there are found
Both concentration and wisdom -
He indeed is in the presence of Nibbana.



ภิกษุผู้ไปสู่ที่สงัด มีใจสงบ
เห็นแจ้งพระธรรมโดยชอบ
ย่อมได้รับความยินดี
ที่สามัญมนุษย์ไม่เคยได้ลิ้มรส

The bhikkhu gone to solitude,
Having calmed his mind,
Clearly perceiving the Teaching,
Experiences a peaceful joy
That has never before been
Tasted by the worldings.



ไม่ว่าเมื่อใด พระอรหันต์พิจารณาเห็น
ความเกิดและความดับแห่งขันธ์ทั้งหลาย
ท่านย่อมได้ปีติ และปราโมทย์
ซึ่งเป็นสิ่งอมตะสำหรับท่านผู้รู้ทั้งหลาย

Whenever he reflects
On the rise and fall of Aggregates;

He experiences joy and happiness,
To the knowing ones that is Deathless.



สิ่งแรก ที่ภิกษุผู้มีปัญญา
จะต้องทำในพระศาสนานี้คือ
สำรวมอินทรีย์ มักน้อยสันโดษ
ระมัดระวังในวินัยบัญญัติ
คบกัลยาณมิตร ผู้ขยันขันแข็ง
ผู้มีอาชีวะสะอาด

For the wise bhikkhu in this sasana
These are the first things to cultivate:

Sense-control, contentment,
Observance of the Rules,

Association with keen freinds
Who lead a pure life.

ภิกษุนั้น พึงรู้จักการปฏิสันถาร
ฉลาดในมรรยาทที่พึงประพฤติ
เพราะคุณธรรมนั้น เธอจะพึง
มีแต่ปราโมทย์ หมดทุกข์ในที่สุด

Let him live a life of cordiality.
Let him be skilled in good conduct.

And full of joy thereby,
He will put an end to ill.



กอมะลิสลัดช่อบาน
ที่เหี่ยวแห้งทิ้งไปฉันใด
ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงสลัด
ราคะและโทสะทิ้งไปฉันนั้น

Just as the jasmine sheds
Its own withered flowers,

So should you, O bhikkhu,
Cast off lust and hatred.



ภิกษุผู้มีกายสงบ มีวาจาสงบ

มีใจสงบ ตั้งมั่น

ละโลกามิสได้

เรียกว่า ผู้สงบจริง

Calm in body, calm in speech,
Serene and composed of heart,

Whoso has cast off worldly gains -
Truely tranquil is such a one called.



จงเตือนตนด้วยตนเอง

จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

ภิกษุเอย ถ้าเธอคุ้มครองตนได้

มีสติรอบคอบ เธอจักอยู่เป็นสุข

By yourself censure yourself.
By yourself examine yourself.

Thus self-guarded and mindful, too,
Shall you, bhikkhu, live in bliss.



ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง

ตนมีทางเดินเป็นของตน

เพราะฉนั้น ควรควบคุมตน

เหมือนพ่อค้าม้า ทะนุถนอมม้าดี

One is one's own lord.
One has one own course.

Control therefore your own self,
As a merchant a noble steed.



ภิกษุผู้มากด้วยปราโมทย์
เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา
พึงบรรลุถึงสภาวะอันสงบ
อันเป็นสุข ระงับสังขาร

The bhikkhu who is full of joy,
Who is pleased with the Buddha's Teaching,
Shall attain to the Peaceful State,
The happy stilling of conditioned things.



ถึงแม้จะเป็นเพียงภิกษุหนุ่ม
แต่อุทิศตนแก่พระศาสนา
เธอย่อมส่องโลกนี้ให้สว่าง
เหมือนพระจันทร์พ้นจากเมฆ

Whosoever, although still young,
Devotes himself to the Buddha's Teaching -
He illumines all the world,
As the moon emerging from the cloud.



พราหมณ์เอย ท่านจงพยายามหยุดกระแส(ตัณหา)
และบรรเทากามทั้งหลายเสีย พราหมณ์เอย
เมื่อท่านรู้ความสิ้นไปแห่งสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย
ท่านก็จะรู้สิ่งไม่ปรุงแต่ง (นิพพาน)

Strive and stop the stream of craving,
Discrad, O brahmana, sense-desires.

Knowing conditioned things, brahmana,
You will know the Unconditioned.



เมื่อใดพราหมณ์ข้ามถึงฝั่งโน้น (นิพพาน)
ด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งสอง (สมถะและวิปัสสนา)
เมื่อนั้นเครื่องผูกพันทั้งปวง
ของเขาผู้รู้จริงย่อมสิ้นไป

When depending on the twofold means,
A brahmana has reached the Other Shore,
Then of that one who knows,
All fetters remain no more.



ผู้ใดไม่มีฝั่งนี้ หรือฝั่งโน้น
หรือไม่มีทั้งสองฝั่ง
ไม่มีความกระวนกระวายใจ เป็นอิสระ
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

For whom there exists
Neither the Hither nor the Farther Shore,
Nor both the Hither and the Farther Shore,
He who is undistressed and unbound -
Him do I call a brahmana.



ผู้ใดบำเพ็ญฌาน ปราศจากกิเลส
อยู่คนเดียว หมดกิจที่จะพึงทำ
หมดอาสวะ ลุถึงจุดหมายปลายทางแล้ว
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

Meditative, dwelling alone,
Free from passion taint,

Having done what should be done,
Devoid of all corruptions,

And having reached the Highest Goal -
Him do I call a brahmana.



พระอาทิตย์ สว่างกลางวัน
พระจันทร์ สว่างกลางคืน
นักรบสง่างามเมื่อสวมเกราะเตรียมรบ
พราหมณ์ สง่างามเมื่อเข้าฌาณ
แต่พระพุทธเจ้าสง่างามทั้งกลางวันกลางคืน

By day the sun shines.
By night the moon is bright.
Armoured shines the warrior.
In meditation the brahmana glows.
But all day and all night,
The Buddha shines in splendour.



ผู้ที่ชื่อว่าพราหมณ์ เพราะละบาปได้
ชื่อว่าสมณะ เพราะมีจรรยาสงบ
ชื่อว่าบรรพชิต เพราะละมลทินได้

Without evil he is called a brahmana.
He who lives in peace is called a samana.

With all impurities gone,
A pabbajita is he called.



ไม่ควรรังแกพราหมณ์ (นักบวช)

และพราหมณ์ก็ไม่ควรแสดงความโกรธตอบ

คนที่รังแกพราหมณ์ เป็นคนน่าตำหนิ

แต่พราหมณ์ผู้โกรธตอบ น่าตำหนิกว่า

One should not strike a brahmana,
Nor such a brahmana vent his wrath on him.

Woe to him who strikes a brahmana.
More woe to him who gives way to his wrath.



ไม่มีอะไรจะดีสำหรับพราหมณ์
เท่ากับหักห้ามใจจากปิยารมณ์
เมื่อใดเขาไม่เบียดเบียนคนอื่น
เมื่อนั้น ความทุกข์ก็สงบ

Naught is better for a brahmana.
Than restraint of mind from what is clear.
Whenever his ill will has been put aside,
Then and then only his sorrow subsides.



ผู้ใดไม่มีความชั่วทางกาย วาจา ใจ
สำรวมระวังทั้งสามทวาร
ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นพราหมณ์

He in whom there is no evil done,
Through body speech or mind,

He who is restrained in the three ways -
Him do I call a brahmana.



เมื่อรู้ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง
จากบุคคลใด
ควรเคารพนอบน้อมบุคคลนั้น
เหมือนพราหมณ์บูชาไฟ

From whom one knows the Truth Sublime
Which the Awakened One proclaimed,

Devotedly should one revere him,
As a brahmana tends the sacrificial fire.



มิใช่เพราะมุ่นชฎา มิใช่เพราะโคตร

มิใช่เพราะกำเนิด (ที่ดี) ที่ทำคนให้เป็นพราหมณ์

ใครก็ตามมีสัจจะและทรงธรรม

ย่อมจะบริสุทธิ์ล้ำและเป็นพราหมณ์

Not by matted hair , nor by clan , nor by birth,
Does one become a brahmana.

In whom there are truth and righteousness,
Pure in he, a brahmana is he.



เจ้าโง่เอ๋ย ผมยาว หนังสัตว์
จะมีประโยชน์อะไรสำหรับเจ้า
ภายนอกเจ้าสะอาดสดใส
แต่ภายในเจ้ารกรุงรัง

What use of your matted hair , O foolish one?
And what of your entelope-garment?
Full of impurities is your mind,
You embellish only the outside.



ผู้ทรงผ้าบังสุกุล
ผอมจนเห็นแต่เส้นเอ็น
บำเพ็ญฌาณในป่าเปลี่ยวคนเดียว
เราเรียกว่า พราหมณ์

Clad in rag-robes and lean,
With body overspread by veins,
Meditating in the forest alone -
Him do I call a brahmana.



เพียงเกิดในตระกูลพราหมณ์
หรือมีมารดาเป็นพราหมณ์
เราไม่เรียกเขาว่า พราหมณ์
หากเขายังมีกิเลสอยู่
เขาก็เป็นพราหมณ์แต่ชื่อ
ผู้ใดหมดกิเลสไม่ยึดมั่นถือมั่น
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

I do not call him a brahmana
Merely because he is born of a womb
Or sprung from a brahmani.
If he is full of impediments,
He is merely a brahmana by name.
He who is free from impediments and clinging -
Him do I call a brahmana.

ผู้ใดตัดกิเลสเครื่องผูกพันได้หมดสิ้น
ไม่หวาดกลัว หมดพันธะ
เป็นอิสระจากเครื่องของจำคือกิเลส
ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นพราหมณ์

He who has cut off all bonds,
He who trembles not,

He who is free and unbound -
Him do I call a brahmana.



ผู้ที่ตัดชะเนาะ (ความโกรธ) เชือกหนัง (ตัณหา)
เชือกป่าน (ความเห็นผิด) พร้อมทั้งอนุสัยกิเลส
ถอดลิ่มสลัก (อวิชชา) รู้แจ้งอริยสัจแล้ว
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who has cut off the strap (of hatred),
The thong (of craving),
The rope (of heresies),
Together with all tendencies;
He who has thrown up the cross-bar (ignorance),
And has realized the Truth -
Him do I call a brahmana.



ผู้ใดไม่โกรธ ทนต่อการด่า
และการลงโทษจองจำ
มีขันติเป็นกำลังทัพ
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

He who is not wrathful
Bears reviling, blows and bonds,
Whose power, the potent army, is patience -
Him do I call a brahmana.



ผู้ใดไม่มักโกรธ ทรงศีลพรต
หมดกิเลสฝึกฝนตน
มีชีวิตอยู่ในโลกนี้เป็นครั้งสุดท้าย
ผู้นั้น เราเรียกว่า พราหมณ์

He who is free from anger,
He who is dutiful and righteous,

He who is without craving, and controlled;
And he who bears his final body -

Him do I call a brahmana.



ผู้ใดไม่ติดในกาม
เหมือนหยาดน้ำไม่ติดใบบัว
และเมล็ดผักกาดไม่ติดปลายเข็ม
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

Like water on a lotusleaf,
Like a mustard seed on a needle's point,
He who clings not to sensual pleasures -
Him do I call a brahmana.



ผู้รู้วิธีดับทุกข์ของตนได้ในโลกนี้
หมดภาระแบกหามกิเลส
เป็นอิสระจากกิเลส
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who has realized in this world
The destruction of his own ill,
Who has put aside the burden and is freed -
Him do I call a brahmana.



ผู้มีปัญญาลึกซึ้ง หลักแหลม
ฉลาดเลือกทางผิดทางชอบ
บรรลุถึงจุดหมายปลายทางอันอุดม
เราเรียกว่า พราหมณ์

He whose wisdom is deep,
Who is wise and skilled
In the right and wrong means,
Who has reached the Highest Goal -
Him do I call a brahmana.



ผู้ไม่คลุกคลีกับบุคคลทั้งสองฝ่าย
คือคฤหัสถ์และบรรพชิต
จรไปคนเดียว ไม่ติดถิ่น มักน้อย
เราเรียกว่าพราหมณ์

He who is not intimate
With both householder and homeless,

Who with no fixed abode
Wanders, wanting but little -

Him do I call a brahmana.



ผู้งดเบียดเบียนสัตว์อื่น
ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่
ไม่ฆ่าเอง ไม่สั่งให้คนอื่นฆ่า
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who has given up harming creatures,
Wheter feeble or strong,
Who neither kills nor causes to kill -
Him do I call a brahmana.



ผู้ไม่ดุร้าย กลางกลุ่มชนผู้ดุร้าย
สงบ กลางกลุ่มชนผู้ทารุณ
ไม่ยึดมั่นกลางกลุ่มผู้ยึดมั่น
เราเรียกว่า พราหมณ์

Friendly among the hostile,
Peaceful among the violent,
Ungrasping among the grasping -
Him do I call a brahmana.



ความกำหนัด ความขัดเคือง ความหยิ่ง
ความดูถูกบุญคุณคนอื่น หมดไปจากผู้ใด
เหมือนเมล็ดผักกาด ตกไปจากปลายเข็ม
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

In whom lust, hatred, pride
And detraction are fallen off,

As a mustard seed from the needle's point -
Him do I call a brahmana.



ผู้พูดถ้อยคำนิ่มนวล
แจ่มกระจ่าง สัตย์จริง
ไม่กระทบกระทั่งใคร
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who utters words
Gentle, instructive and true,
He who gives offence to none -
Him do I call a brahmana.



ผู้ใดไม่ขโมยของคนอื่น
ไม่ว่าสั้นหรือยาว
เล็กหรือใหญ่ ดีหรือไม่ดี
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

He who in this world
Takes not what is not given,
Be it long or short,
Small or great, fair or foul -
Him do I call a brahmana.



ผู้ใดไม่มีความอยาก
ในโลกนี้และโลกหน้า
หมดกิเลส เป็นอิสระ
เราเรียกว่าพราหมณ์

He who has no longing
Either for this world or next world,
Who is detached and emancipated -
Him do I call a brahmana.



ผู้ใดหมดตัณหา

หมดสงสัย เพราะรู้แจ้งจริง

ลุถึงอมตนิพพานแล้ว

ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

He who has no more longing,
Who through knowledge is free from doubts,

Who has plunged deep into the Deathless -
Him do I call a brahmana.



ผู้ละบุญละบาปได้
พ้นกิเลสผูกพัน
ไม่โศก ไม่มีกิเลส บริสุทธิ์
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who has passed beyond
Good and bad and attachment,
Who is sorrowless, stainless and pure -
Him do I call a brahmana.



ผู้บริสุทธิ์ เหมือนจันทร์แจ่ม สงบ
ผ่องใส หมดความพอใจในภพ
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who is pure as the spotless moon,
He who is serene and clear,

He who has ended delight in existence -
Him do I call a brahmana.



ผู้ข้ามสงสารวัฏ และโมหะ
อันเป็นทางหล่มที่ข้ามได้แสนยากนี้
ลุถึงฝั่งโน้น เป็นนักกรรมฐาน
หมดตัณหา หมดความสงสัย
หมดความยึดมั่น บรรลุนิพพาน
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who has passed beyond
This quagmire, this difficult path,
The ocean (of life) and delusion,
Who has crossed and gone beyond,
Who is meditative, desireless and doubtless,
Who, clinging to nought, has attained Nibbana -
Him do I call a brahmana.

ผู้ละกามารมณ์
ออกบวชไม่มีเรือน
หมดความใคร่ในภพ
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who, giving up sensual pleasures,
Would renounce and become a homeless one,

Who has removed the lust of becoming -
Him do I call a brahmana.



ผู้ละตัณหา
ออกบวชไม่มีเรือน
หมดความอยากในภพ
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who, giving up craving,
Would renounce and become a homeless one,
Who has destroyed the craving for existence -
Him do I call a brahmana.



ผู้ละเครื่องผูกพัน
ทั้งของมนุษย์และเทวดา
หมดเครื่องผูกพันทุกชนิด
คนเช่นนี้เราเรียกว่า พราหมณ์

He who, discarding human ties,
And transcending celestial ties,
Is completely freed from all ties -
Him do I call a brahmana.



ผู้ละความยินดีและความไม่ยินดี
เย็นสนิท หมดอุปธิ (กิเลส)
อาจหาญ ชนะโลกทั้งมวล
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who has given up delight and aversion,
Who is cooled and without attachments,
Strenuous and victorious over the world -
Him do I call a brahmana.



ผู้รู้จุติ และปฏิสนธิ
ของสัตว์ทั้งหลายโดยละเอียด
ผู้ไม่ขัดข้อง ไปดี ตรัสรู้ธรรม
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who perfectly understands
The rise and fall of all beings,
Who is detached, well-gone and enlightened -
Him do I call a brahmana.



เทวดา คนธรรพ์และมนุษย์ทั้งหลาย
ไม่ทราบทางไปของผู้ใด
ผู้เป็นพระอรหันต์ ขีณาสพ
ผู้นั้นเราเรียกว่า พราหมณ์

He whose way is unknown
To gods, gandharvas and men,
Who has destroyed all defilements
And who has become enlightened -
Him do I call a brahmana.



ผู้ไม่มีความยึดถือทั้งเบื้องต้น (อดีต)
ท่ามกลาง (ปัจจุบัน) ที่สุด (อนาคต)
ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น
เราเรียกว่า พราหมณ์

He who clings not to the past,
The present and the future, too,
Who has no clinging and grasping -
Him do I call a brahmana.



มหาฤาษีผู้องอาจ ประเสริฐ แกล้วกล้า
ชำนะ ปราศจากตัณหา
บริสุทธิ์ ตรัสรู้ธรรม
เราเรียกว่า พราหมณ์

The fearless, the noble, the hero,
The great sage, the conqueror,
The desireless, the pure, the enlightened -
Him do I call a brahmana.



มุนี ผู้รู้อดีตชาติของตน
เห็นสวรรค์และเห็นอบาย
ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป
รู้แจ้งเห็นจริง
บำเพ็ญหน้าที่บริบูรณ์แล้ว
เราเรียกว่า พราหมณ์

The sage who knows his previous births,
Who sees heaven and hell,

Who has reached the end of births,
Who has attained to insight-wisdom,

Who has completed his holy life -
Him do I call a brahmana.